

Opinnäytetyö (AMK)

Sosiaalialan koulutusohjelma

Sosiaalipalvelutyö

2015

Niina Jalo

”TÄÄ ON MAAILMAN PARAS PAIKKA”

– Kävijöiden kokemuksia Avoimesta
kohtaamispaikka Kiesistä



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Niina Jalo

”TÄÄ ON MAAILMAN PARAS PAIKKA”

Kvalitatiivisen tutkimuksen toimeksiantajana toimii Avoin kohtaamispaikka Kiesi. Tutkimuksen tavoitteena on tuottaa toimeksiantajalle tietoa toiminnan merkityksestä kävijöiden arjessa sekä toimia apuvälineenä toiminnan kehittämisen ja jatkuvuuden turvaamisen ulottuvuuksilla. Tutkimustehtävinä oli selvittää, millainen on Kiesin kävijäkunta, mitkä ovat Kiesin kävijöiden kokemukset kohtaamispaikan toiminnasta sekä millainen merkitys Kiesillä ja Kiesin toiminnalla on kävijöiden arkeen ja hyvinvointiin.

Avoin kohtaamispaikka Kiesi on Kaarinassa sijaitseva pitkään sairastaneiden mielenterveyskuntoutujien matalan kynnyksen kohtaamispaikka. Kiesiin ovat tervetulleita kaikki sen toiminnasta kiinnostuneet. Toimintaa rahoittavat kahdella kolmasosalla Kaarinan kaupunki ja yhdellä kolmasosalla Raha-automaattiyhdistys. Avoin kohtaamispaikka Kiesi on Palveluyhdistys Kaseva ry:n alaista toimintaa.

Kvalitatiivisen tutkimuksen aineistot on kerätty kyselylomakkeen ja puolistrukturoitujen yksilöhaastattelujen avulla. Aineistojen keruu suoritettiin Avoimessa kohtaamispaikka Kiesissä. Kyselylomakkeet sisälsivät strukturoituja kysymyksiä valmiine vastausvaihtoehtoineen. Tutkimuksen kvantitatiivisen osuuden rooli oli kartoittava ja kyselylomakkeiden tuloksista tehtiin yhteenveto. Yksilöhaastattelujen aineistojen analyysitapa oli sisällönanalyysi.

Tutkimuksen tulosten mukaan kohtaamispaikan kävijät kokivat toimintaan sisältyvän ryhmätoiminnan monipuoliseksi ja tärkeäksi. Vertaistuki, yhteisöllisyys sekä sosiaaliset kontaktit osoittautuivat kävijöille merkityksellisiksi. Toimintaan vaikuttaminen mainittiin helpoksi. Kiesin koettiin vaikuttaneen positiivisesti kävijöiden päivärytmiin, mutta ruokailu- ja liikuntatottumusten suhteen tulokset olivat hieman ristiriitaisia. Kävijät esittivät toiveen Kiesin toiminnan jatkumisesta ja pitivät sen vaikutuksia omaan hyvinvointiinsa varsin merkityksellisinä.

ASIASANAT:

Mielenterveys, osallisuus, syrjäytyminen, ryhmätoiminta, vertaistuki, matalan kynnyksen toiminta

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Degree programme of social services | Social service work

2015 | 47+4

Liisa Pirinen

Niina Jalo

"THIS IS THE BEST PLACE ON EARTH"

The client of this qualitative research is an open meeting place Kiesi. The aim of research is to produce information about the importance of function in visitor's everyday life and to be a tool for operational development as well as ensuring the continuity of functions. The tasks of research was to find out what is the base of the visitors in Kiesi, what are the experiences of visitors about functions of meeting place and what is the importance that Kiesi and Kiesi's functions have in visitor's everyday life and well-being.

Open meeting place Kiesi is located in Kaarina and it's meant for people who have suffered from mental health issues for a long time. Everybody who has interest in their function are very welcome to Kiesi. The function of Kiesi is funded by two thirds by the city of Kaarina and by one third by RAY. Open meeting place Kiesi works under the function of Service Association of Kaseva.

Qualitative research data was collected through questionnaire and semi-structured individual interviews. Data collection was carried out in an open meeting place Kiesi. Questionnaires included structured questions with fixed-choice answers. The role of the quantitative portion of the research was mapped and the results of the questionnaires was carried out as a summary. For individual interviews, data analysis mode was content analysis.

Results of the research indicate that visitors felt the group activities versatile and important. Peer support, community and social contacts proved to be relevant to the visitors. Influencing in activities mentioned to be easy. Kiesi was felt to have contributed positively to visitor's daily routine, but the results were contradictory when speaking about eating and physical activity habits. Visitors expressed the wish Kiesi to continue their function and considered its implications for their own well-being quite relevant.

KEYWORDS:

Mental health, inclusion, exclusion, group activities, peer support, low-threshold function

SISÄLTÖ

KÄYTETYT LYHENTEET	6
1 JOHDANTO	7
2 MIELENTERVEYSKUNTOUTUJAT JA MATALAN KYNNYKSEN TOIMINTA	8
2.1 Mielenterveys ja osallisuuden tunteminen	8
2.2 Matalan kynnyksen toiminta ja Avoin kohtaamispaikka Kiesi	13
2.3 Ryhmätoiminta vertaistuen mahdollistajana	15
3 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	20
3.1 Tutkimuksen tavoitteet ja tutkimustehtävät	20
3.2 Tutkimusotteet	20
3.3 Aineistojen keruumenetelmät	22
3.4 Aineistojen analysointi	26
4 TUTKIMUKSEN TULOKSET	28
4.1 Kiesin kävijäkunta	28
4.2 Kävijöiden kokemukset Kiesin toiminnasta	31
4.3 Kiesin ja Kiesin toiminnan merkitys kävijöille	33
5 POHDINTA	37
5.1 Tutkimuksen luotettavuuden ja eettisyyden arviointi	37
5.2 Tutkimustulosten yhteenveto	40
5.3 Kehittämisen- ja jatkotutkimusehdotuksia	43
LÄHTEET	45

LIITTEET

Liite 1. Opinnäytetyön kyselylomake
Liite 2. Yksilöhaastattelun kysymysrunko

KUVIOT

Kuvio 1. Kiesin kävijöiden työelämästatus.	29
Kuvio 2. Kävijöiden vierailukerrat viikossa.	30

KÄYTETYT LYHENTEET

WHO	Maailman terveysjärjestö
Kiesi	Avoim kohtaamispaikka Kiesi (Palveluyhdistys Kaseva ry 2014.)
Kävijä	Avoimen kohtaamispaikka Kiesin asiakas (Palveluyhdistys Kaseva ry 2014.)
K1-K6	Haastatteluihin osallistunut kävijä sattumanvaraisesti numeroituna

1 JOHDANTO

Tutkimukseni aiheena on Avoimen kohtaamispaikka Kiesin merkitys kävijöiden hyvinvointiin. Sen tavoitteena on tuottaa toimeksiantajalle tietoa toiminnan merkityksestä kävijöiden arjessa sekä toimia apuvälineenä toiminnan kehittämisen ja jatkuvuuden turvaamisen ulottuvuuksilla. Tutkimukseni aineistot keräsin käyttäen sekä laadullista että määrällistä tutkimusta. Aineistot sisälsivät kyselylomakkeen ja yksilöhaastatteluja. Tutkimustehtävinäni oli selvittää, millainen on Kiesin kävijäkunta, mitkä ovat Kiesin kävijöiden kokemukset kohtaamispaikan toiminnasta sekä millainen merkitys Kiesillä ja Kiesin toiminnalla on kävijöiden arkeen ja hyvinvointiin. Tutkimuksessani käytän Kiesin asiakkaasta termiä kävijä, sillä se on avoimen kohtaamispaikan arvojen mukaista. Kohtaamispaikassa käyminen on vapaaehtoista eikä kävijöillä ole esimerkiksi hoitosuhdetta Kiesiin.

Avoim kohtaamispaikka Kiesi on Kaarinassa sijaitseva pitkään sairastaneiden mielenterveyskuntoutujien matalan kynnyksen kohtaamispaikka. Kiesiin ovat tervetulleita kaikki sen toiminnasta kiinnostuneet. Toimintaa rahoittavat kahdella kolmasosalla Kaarinan kaupunki ja yhdellä kolmasosalla Raha-automaattiyhdistys. Avoim kohtaamispaikka Kiesi on Palveluyhdistys Kaseva ry:n alaista toimintaa.

Tutkimukseni toteutettiin lokakuun 2014 ja huhtikuun 2015 välisenä aikana. Varsinaisen aineistojenkeruun suoritin suuntaavan työharjoitteluni aikana Avoimessa kohtaamispaikka Kiesissä tammi-maaliskuussa 2015. Tutkimus on tehty tilaustyönä toimeksiantajalle. Henkilökohtaisesta näkökulmasta tarkasteltuna se vastaa mielenkiintoni mielenterveystyön ja vertaistuen merkittävydestä. Tutkimukseni on ensimmäinen laatuaan Avoimessa kohtaamispaikka Kiesissä.

Tutkimusta käsittelevä raporttini etenee teoreettisen viitekehyksen kautta esittelemään tutkimuksen toteuttamista sekä tuloksia. Tutkimuksen toteuttamisen pääluokkaan sisältyvät esimerkiksi aineistojen keruumenetelmien sekä analysoinnin esittely. Raportti päättyy omaan pohdintaani tutkimukseni luotettavuudesta sekä tulosten yhteenvetoon. Lopuksi esitän kehittämis- ja jatkotutkimusehdotuksia tutkimukseeni liittyen.

2 MIELENTERVEYSKUNTOUTUJAT JA MATALAN KYNNYKSEN TOIMINTA

2.1 Mielenterveys ja osallisuuden tunteminen

Maailman terveysjärjestö WHO:n mukaan mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa ihminen ymmärtää kykynsä, pystyy toimimaan normaaleissa stressitilanteissa, työskentelemään tuottavasti ja olemaan yhteisönsä jäsen. Se voidaan määritellä voimavaraksi, jota on jonkin verran kaikilla. Positiiviseksi mielenterveydeksi kutsutaan sitä, että yksilöllä on voimavaroja hoitaa työnsä, mutta hän ei jaksakaan panostaa samalla tavalla esimerkiksi ystävyssuhteisiinsa. Mielenterveys ei ole vain oireiden ja sairauksien puuttumista. (Hätönen ym. 2014, 13.)

Mielenterveys on voimavara, jonka avulla yksilö hallitsee arkea, pystyy tekemään työtä, voi hyvin sekä pystyy ylläpitämään sosiaalisia kontakteja. Mielenterveys liitetään usein henkiseen tasapainoon, tunnetaitoihin sekä kykyyn tehdä työtä. Siihen kuuluu kyky sietää pettymyksiä, jotka kuuluvat normaaliin elämäntilanteeseen. Se auttaa meitä jaksamaan arjessa ja antaa keinoja hallita ajoittaista ahdistusta ja alakuloa, joita jokainen elämässään kohtaa. Mielenterveys on kykyä hyväksyä muutoksia ja säilyttää toimintakyky arjessa. (Arslanoski ym. 2013, 128.)

Ihmisen katsotaan olevan mieleltään terve, kun hän kykenee itsenäiseen arkeen esimerkiksi ihmissuhteiden, työn ja vapaa-ajan suhteen siten, että hän tai muut ihmiset eivät kärsi hänen toiminnastaan. Itävaltalaisen lääkärin ja tutkijan Sigmund Freudin (1856–1939) mukaan mielenterveys on kykyä rakastaa ja tehdä työtä. Siihen kuitenkin voidaan nähdä vaikuttavan myös useat muut tekijät, kuten esimerkiksi perimä, biologiset tekijät, sosiaaliset ja vuorovaikutukselliset tekijät, yhteiskunnan rakenteelliset tekijät sekä kulttuuriset arvot. Näiden tekijöiden katsotaan olevan keskenään jatkuvassa vuorovaikutuksessa, joten mielenterveys ei ole pysyvä ja muuttumaton tila, vaan se vaihtelee yksilön elämäntilanteiden ja olosuhteiden mukaan. (Hietaharju & Nuuttila 2010, 12–13.)

Mielenterveyttä voidaan sekä suojata että haavoittaa. Nämä mielenterveyttä suojaavat sekä sitä haavoittavat tekijät voidaan lisäksi jakaa sisäisiin ja ulkoisiin tekijöihin. Mielenterveyden sisäisiä suojaavia tekijöitä ovat muun muassa hyvä terveys, myönteiset varhaiset ihmissuhteet, hyväksytyksi tulemisen tunne, vuorovaikutustaidot sekä mahdollisuus toteuttaa itseään. Ulkoisia suojaavia tekijöitä taas ovat esimerkiksi ruoka ja suoja, sosiaalinen tuki, koulutusmahdollisuudet, työ, turvallinen elinympäristö sekä toimiva yhteiskuntarakente. Vastaavasti sisäisiä mielenterveyttä haavoittavia tekijöitä ovat esimerkiksi sairaudet, itsetunnon haavoittuvuus, avuttomuuden tunne sekä huono sosiaalinen asema. Ulkoisia haavoittavia tekijöitä ovat muun muassa kodittomuus, työttömyys ja sen uhka, väkivalta, syrjäytyminen ja köyhyys. (Hietaharju & Nuuttila 2010, 14–15.)

Mielenterveyden häiriöistä eli niin kutsutuista mielen sairauksista on mahdollista tehdä erilaisia diagnooseja. Häiriöitä voidaan myös hoitaa ja niistä on mahdollista kuntoutua. Ne ovat riskinä syrjäytymiselle ja vaikuttavat kokonaisvaltaisesti ihmisen hyvinvointiin, kuten esimerkiksi tämän itsetuntoon, mielialaan ja muistiin. Myös sairastuneen toimintakyky heikkenee olennaisesti. Yleisimpiä mielenterveyden häiriöitä Suomessa ovat masennus, skitsofrenia, kaksisuuntainen mielialahäiriö, ahdistuneisuushäiriöt sekä persoonallisuushäiriöt. (Arslanoski ym. 2013, 189.)

Työelämässä punnitaan muun muassa yksilön mielen toimintakykyä, sen joustavuutta ja kestävyyttä. Työssäkäyvä tarvitsee jaksakseen riittävän hyvää ja kestävästä psyykkistä terveyttä. Vastaavasti hyvät työolot luovat tarpeelliset edellytykset oman osaamisen soveltamiselle, joustavuudelle, työkyvylle sekä hyvälle mielenterveydelle. Mielenterveyttä työelämässä voidaan edistää muun muassa työn joustavuudella, toimivilla työkäytännöillä ja työhyvinvoinnista huolehtimisella. Työssä voi kuitenkin kohdata myös vaativia työtehtäviä, kuormitusta sekä ehdottomia määräaikoja, jolloin työntekijältä vaaditaan erityisesti venymisvaraa ja paineensietokykyä. (Kallio & Kivistö 2013, 95–97.)

Henkinen kuormittuminen on yleistä esimerkiksi työpaikoilla, joiden työolosuhteissa esiintyy heikkoa johtamistapaa, tehotonta viestintää, vähäistä sosiaalista tukea, riittämätöntä oman työn hallintaa sekä toistuvia organisaatiomuutoksia. Työntekijän henkistä hyvinvointia taas parantavat muun muassa työntekijöiden stressinhallintakoulutus, päihteidenkäytön ehkäisy sekä joustava työtehtävien delegointi ja vastuun jakaminen. Mielenterveyshäiriöt ovat sairauslomien ja varhaiseläkkeiden syiden tilastojen kärkisijoilla. (Työterveyslaitos 2010.)

Osallisuuden käsitteessä olennaista on yhteisöön osallistuminen ja siinä osallisen oleminen. Myös esteettömyys ja yhdenvertaisuus liittyvät osallisuuteen. Se tuottaa ihmisille hyvinvointia ja terveyttä sekä mielekästä merkitystä elämään. Suomalaisessa yhteiskunnassa esimerkiksi palkkatyö lukeutuu yhdeksi merkittävimmistä yhteisölliseen toimintaan osallistumisen muodoista. Pitkäaikainen työttömyys saattaa johtaa syrjäytymiseen, jolla on vahvoja vaikutuksia yksilön hyvinvointiin ja terveydentilaan. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2014.)

Osallisuus on yksilön mahdollisuutta ilmaista mielipiteitään ja näkemyksiään sekä vaikuttaa päätöksentekoon. Sen kautta on myös mahdollista aikaansaada muutosta. Osallisuus on kaikkien oikeus ikään, sukupuoleen tai koulutustasoon katsomatta. Se kuuluu myös kaikkein heikoimmassa asemassa oleville. Osallisuus on myös vapaaehtoista sekä omaan tahtoon perustuvaa osallistumista kaikissa asioissa, jotka liittyvät yksilöön suorasti tai epäsuorasti. (Pelastakaa Lapset ry 2015.)

Osallistumisen väyliä ovat esimerkiksi vertaistoiminta ja muut erilaiset vertaistuen muodot. Osalliseksi tuleminen on erityisen tärkeää ulkopuolisuutta kokeville ja syrjäytymisvaarassa oleville. Vertaistukiryhmät sinällään voivat toimia eräänlaisina harjoittelupaikkoina esimerkiksi vastuun ottamiselle ja osallistumiselle. Tällaisissa ryhmissä vaikeiden ja arkojen asioiden puheeksi ottaminen on usein helpompaa, sillä vertaisista löytyy samankaltaisia tunteiden peilipintoja kuin kysyjällä itselläänkin. (Hyväri ym. 2010, 97.) Tavallisesti ihmiset valitsevatkin erilaisia strategioita selviytyä tai tyydyttää joitakin henkilökohtaisia tai kollektiivisia tarpeitaan liittyessään ryhmään tai vapaaehtoistyöhön (Nylund 2000, 50).

Sosiaalinen osallisuus voi tuottaa ihmiselle hyvinvointia ja terveyttä, sillä se edistää elämän mielekkyyttä. Osallisuuden tunteeseen liittyy vahvasti kokemus siitä, että ihmisen kuulumisella johonkin tiettyyn ryhmään tai yhteisöön on merkitystä ja että hänen ajatuksensa niihin liittyen ovat arvokkaita. Osallisuuden synonyymeiksi voitaisiin kutsua myös voimaantumista ja valtaistumista. Tunne ryhmään ja sen prosesseihin kuulumisesta edistää sitoutumista oman ja toisten toipumisen edistämiseen. Voimaantumisen osana osallisuus ilmenee esimerkiksi oman kokemusasiantuntijuuden käyttämisenä erilaisissa vaikuttamiseen tähtäävissä ryhmissä. (Ojuri 2012, 7–8.)

Osallisuus on mahdollisuutta vaikuttaa itseään ja ympäristöään koskeviin asioihin ja olla niissä mukana aktiivisena toimijana. Se tuo elämään mielekkyyttä ja yhteenkuuluvuuden tunnetta, jotka ovat edesauttajia hyvinvoinnin lisääntymiselle. Esimerkkejä osallisuudesta ovat hyvän huomenen toivottaminen perheenjäsenelle, vaaleissa äänestäminen sekä taloyhtiön pihatalkoot. Mielenterveyspalvelujen tavoitteena taas on vahvistaa ihmisten osallisuutta siten, että asiakkaat saavat mahdollisuuksia osallistua kuntoutumisensa suunnitteluun sekä palvelujen kehittämiseen. Osallisuuden vastakohta on syrjäytyminen. (Hätönen ym. 2014, 31.)

Syrjäytyminen muotoutuu dynaamisista, moniulotteisista prosesseista, jotka ohjaavat eriarvoisuuden valtasuhteita. Näitä valtasuhteita ovat taloudellinen, poliittinen, sosiaalinen ja kulttuurinen ulottuvuus. Eri tasoilla se toteutuu yksilön, kotitalouden, ryhmän, yhteisön, maan ja maailmanlaajuisena. Syrjäytymiselle ominaista on voimavarojen epätasainen saatavuus, ominaisuudet ja oikeudet, jotka johtavat terveyseroihin. (WHO 2015.)

Syrjäytyminen on huono-osaisuuden kasautumista sellaisella tavalla, että ihminen ei puutteellisen koulutuksen, työttömyyden tai erilaisten elämänhallinnan ongelmien vuoksi pysty osallistumaan yhteiskunnan toimintaan (Reivinen & Vähäkylä 2013, 23). Se on sivuun joutumista sosiaalisista suhteista, vaikuttamisesta sekä vallan käytöstä ja mahdollisuudesta osallistua työhön, kulutukseen ja kaikenlaiseen yhteisölliseen toimintaan. Käsitteenä se tulkitaan kielteiseksi ja syrjäytyminen on mahdollista niin yksilölle kuin ryhmälle. (Hyväri ym. 2010, 11.)

Sosiaalinen syrjäytyminen on marginaaliasemaan ajautumista. Tällöin kulutuksen ja ajankäytön mallit poikkeavat selvästi normaaleiksi luokitelluista. Syrjäytyminen tarkoittaa työttömyyttä, yksinäisyyttä, köyhyyttä tai vieraantumista arkisista asioista. Valintamahdollisuuksien vähäisyys on merkityksellinen piirre syrjäytymiselle ja siihen vaikuttaa ihmisen oma toiminta. Mielenterveysasiakkaiden syrjäytymisriski on selvästi keskimääräistä suurempi. (Nordling & Toivio 2013, 303.)

Syrjäytyminen aiheuttaa inhimillistä kärsimystä, terveyseroja sekä eriarvoisuutta. Suomessa osaa ihmisistä uhkaa pysyvä syrjäytyminen. Syrjäytymistä voidaan ehkäistä muun muassa vahvistamalla ihmisten osallisuutta ja työkykyä, vähentämällä työttömyyttä, köyhyyttä, ihmisten näköalattomuutta ja osattomuutta sekä huolehtimalla sosiaaliturvasta ja peruspalveluista. Tämä edellyttää useiden eri hallinnonalojen toimia ja yhteistyötä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015.)

Yksilötasolla syrjäytyminen tarkoittaa yksittäisen ihmisen tai alueen sosiaalisia ongelmia tai niiden kasaantumista. Synonyymejä tälle ovat esimerkiksi moniongelmaisuus ja huono-osaisuus. Tällaiset yksilöt muodostavat syrjäytymisen uhan alaisia ryhmiä, joita ovat esimerkiksi pitkäaikaistyöttömät, päihdeongelmaiset, velkaantuneet, asunnottomat ja rikoksentekijät. Alueellisella tasolla syrjäytymisen uhka käsittää taantuvat maaseutupaikkakunnat sekä kasaantuneiden sosiaalisten ongelmien kaupunginosat. Syrjäytyminen ei ole ketä tahansa koskettava ilmiö, vaan sen riskit liitetään määrättyihin ryhmiin, joihin yhteiskunnalliset toimenpiteet kohdistetaan. (Juhila 2006, 55–57.)

Syrjäytyminen on Lämsän (2009, 32) mukaan jaoteltu koulutukselliseen, työmarkkinalliseen, sosiaaliseen, vallankäytölliseen ja normatiiviseen ulottuvuuteen. Koulutukselliseen ulottuvuuteen kuuluvat koulutusinstituutiot ja työmarkkinalliseen ulottuvuuteen työmarkkinat ja työelämä. Perhe ja lähiyhteisöt kuuluvat sosiaaliseen ulottuvuuteen, yhteiskunnan vaikutuskanavat vallankäytölliseen ulottuvuuteen ja julkisuus sekä kansalaismielipiteet normatiiviseen ulottuvuuteen. Erityisesti normatiivisella ulottuvuudella on nähtävissä yhteiskunnan ilmapiirin ja asenteiden koveneminen, mikä leimaa yksilöt poikkeaviksi. Pahimmillaan tämä johtaa itseleimaamiseen sekä identiteettiongelmiin. Yksilöt, joilla on jokin mielen-terveyden häiriö, ovat esimerkki tästä.

2.2 Matalan kynnyksen toiminta ja Avoin kohtaamispaikka Kiesi

Kolmannen sektorin toiminta on julkisesta vallasta vapaata, toimintaan osallistuminen on vapaaehtoista, sillä ei pyritä tuottamaan taloudellista voittoa ja sitä ohjaavat toimintaan osallistuvat yksilöt. Yleensä kolmannella sektorilla tarkoitetaan yritysten, julkisen sektorin eli valtion ja kuntien ja perheiden väliin jäävää yhteiskunnallista sektoria. Sille tavanomaista on esimerkiksi voittoa tavoittelematon talous sekä toiminnan yhteiskunnalliset, sosiaaliset tai yhteisön hyvinvointia edistävät tavoitteet. (Pihlaja 2010, 21.)

Avoimet kohtaamispaikat ovat matalan kynnyksen paikkoja. Merkityksellistä avoimissa kohtaamispaikoissa on mahdollisuus toiminnalliseen osallistumiseen sekä vapaamuotoiseen oman panoksen tuottamiseen. Ne ovat toiminnan varsinainen ulospäin näkyvä muoto, joten ne tarjoavat mahdollisuuksia muun muassa vaikuttamiseen, verkostoitumiseen sekä kontaktien solmimiseen. Yhteisöllisen paikan siivous-, kahvila-, ruokailu- ja kunnostustehtävät ovat konkreettisia tapoja asettua itse osaksi yhteisön toimintaa ja tuottaa yhteistä tilaa. Kohtaamispaikkojen aktiivisimmat kävijät osallistuvat tavallisesti toiminnan toteutukseen ja usein myös sen suunnitteluun sekä toimintatapojen muotoiluun. (Hokkanen 2014, 67.)

Avoin kohtaamispaikka vaatii paljon pyöriäkseen. Tapaamistilaa tulee esimerkiksi avata ja sulkea sekä siivota ja huoltaa. Usein tapahtuva kahvin tai ruoan tarjoilu vaatii muun muassa ostoksilla käymistä, tarjottavan valmistamista, esillepanoa, tiskaamista ja mahdollisesti myyntiä. Kohtaamispaikassa voidaan järjestää ajoittain tai säännöllisesti erilaista toimintaa tai ohjelmaa. Vaihtelua esiintyy esimerkiksi sijainnin, aukioloaikojen sekä palkkatyöntekijöiden määrän suhteen. (Hokkanen 2014, 54.)

Kaarinan Avoin kohtaamispaikka Kiesi on Palveluyhdistys Kaseva ry:n alainen toimintayksikkö. Palveluyhdistys Kasevan toiminnan tarkoituksena on vammaisten ja pitkäaikaissairaiden itsenäistymisen edistäminen ja omatoimisen elämän saavuttaminen yhteiskunnan jäsenenä. Yhdistyksen arvoja ovat yksilöllisyyden ja erilaisuuden kunnioittaminen, turvallisuus, yhteisöllisyys ja avoimuus. Palveluyh-

distys Kasevan muita toimintayksiköitä ovat asumispalveluyksikkö Pirta, vapaaehtoistoiminnan keskus Paletti sekä asuntoryhmä Sukkula. Osana yhdistyksen toimintaa ovat aiemmin olleet myös MT-Navigaattoriprojekti, Vastoinikäymiset voimavaraksi-hanke sekä lisäksi useat muut projektit. (Palveluyhdistys Kaseva ry 2014.)

Avoimen kohtaamispaikka Kiesin kävijäkunta koostuu pääasiallisesti pitkään sairastaneista mielenterveyskuntoutujista, mutta sen toiminta ja palvelut kuuluvat kaikille niistä kiinnostuneille. Osallistuminen on maksutonta eikä edellytä yhdistyksen jäsenyyttä. Toimintaa ohjaavat kävijäkunnan ideat ja toiveet ja sitä rytmittää yhdessä kävijöiden kanssa laadittu monipuolinen viikko-ohjelma, johon kuuluu muun muassa liikuntaa, luovia toimintoja, pelaamista ja keskusteluryhmiä. Ohjaajat ovat paikalla tukeakseen kävijöitä muun muassa henkilökohtaisen keskusteluavun ja neuvonnan menetelmin. (Palveluyhdistys Kaseva ry 2014.) Esimerkkejä henkilökohtaisesta avusta ovat Kansaneläkelaitoksen lomakkeiden täyttäminen sekä tietokoneen käytön harjoittelu (And & Ruohomeri 2014). Ryhmätoimintoja vetävät ohjaajat sekä heidän tuellaan vapaaehtoiset kävijät eli ryhmänkokoajat. Ryhmänkokoajille järjestetään koulutusta ja virkistystä puolivuositain. (Palveluyhdistys Kaseva ry 2014.)

Kohtaamispaikan toiminnan tarkoituksena on osoittaa kävijöille heidän voimavarojaan mielenterveyden häiriöstä huolimatta. Kävijöillä on erilaisia psyykkisiä sairauksia, kuten esimerkiksi masennusta, ahdistuneisuutta, persoonallisuushäiriöitä, skitsofreniaa ja erinäisiä pelkotiloja. Toiminnan pyrkimyksenä on kasvattaa kävijän itsetietoisuutta ja tuoda esille tämän tiedostamattomia kykyjä. Kohtaamispaikan tavoitteena on aktivoida kävijöitä sekä mahdollistaa onnistumisen kokemuksia ja siten lisätä kävijän tyytyväisyyttä omaan arkeensa. (And & Ruohomeri 2014.)

Kaikilla kohtaamispaikan ryhmillä on syvällisempi tavoite kävijän voimaantumisessa. Viikkojärjestys luo kävijöille tärkeitä rutiineja ja sitoo heitä kohtaamispaikan ympäristöön. Kävijät myös saavat kohtaamispaikan kautta uusia rooleja kuntoutujan roolin tueksi. Ryhmät luovat kävijöille tärkeää aikaan ja paikkaan orientoitumista sekä oman identiteetin rakentamista ja toteuttamista. Kohtaamispaikan

tavoitteena on antaa kävijälle vertaistukea sekä hyväksytyksi tulemisen tunnetta. Kohtaamispaikassa vallitseva yhteisöllisyys luo tunteen omasta paikasta ryhmässä sekä tunteen omasta tarpeellisuudesta osana ryhmää. (And & Ruohomeri 2014.)

Kiesin toiminnan arvoina toimivat vertaistuki, tasa-arvoisuus ja yhteisöllisyys. Kohtaamispaikassa arvostetaan myös yksikön ulkopuolista toimintaa ja se tekee-kin paljon yhteistyötä kaarinalaisten toimintakeskusten kanssa. Esimerkiksi erilaiset retket ja tapahtumat kuuluvat olennaisesti toimintaan. (Palveluyhdistys Kaseva ry 2014.)

2.3 Ryhmätoiminta vertaistuen mahdollistajana

Erilaisia ryhmiä on olemassa runsaasti. Ryhmän perustietoja ovat muun muassa kenelle ryhmä on tarkoitettu, kuinka monta ihmistä ryhmään mahtuu, kuinka usein ja kuinka kauan kerrallaan ryhmä kokoontuu, onko ryhmä avoin vai suljettu ja ketkä ryhmää ohjaavat. Jokaisessa ryhmässä tulisi kuitenkin toteutua kaikkina ajankohtina arvostava vuorovaikutus, luottamus ja turvallisuus, ryhmäläisten taitojen ja vahvuuksien korostaminen sekä turvallinen hoiva ja huolenpito. (Ojuri 2012, 21–22.)

Ryhmä voidaan nähdä ohjattavana joukkona. Tällöin se on joukko yksilöitä, jotka käyvät elämässään läpi jotakin samankaltaista prosessia ja jonka läpi ohjaaja ryhmää luotsaa. Samalla ryhmän jäsenten on mahdollista oppia toisiltaan ja saada vertaistukea. Tällöin ryhmä oppii, muuttaa toimintaansa ja löytää uusia tapoja tehdä työtä tai olla yhdessä. Ryhmä voi toimia myös ohjaajana ja olla itse subjekti. Ryhmällä on aina kaksi tehtävää, joista ensimmäinen on perustehtävä eli työ, jota sen on tarkoitus tehdä ja jota varten se on olemassa. Ryhmän toinen tehtävä on pysytellä ryhmänä eli säilyttää kiinteytensä. (Vehviläinen 2014, 79–80.)

Kaikissa ryhmän olemassaolon vaiheissa sille on tyypillistä sen sisäinen voima eli ryhmädynamiikka. Se pitää sisällään muun muassa erilaiset valta-, normi-, tunne- ja viestintärakenteet. Suhteessa ohjaajaan tämä ryhmän voima voi usein tuntua myös vastustuksena tai puolustautumisena. Tällöin ohjaajalla on aina vastuu vastarintatilanteen käsittelystä. Sen jälkeen ryhmää on ohjailtava takaisin perustehtävän pariin, joka ohjaajan on myös tehtävä mahdolliseksi. (Kivelä & Lempinen 2010, 37–38.)

Ryhmän viestintärakennetta voi pohtia kysymällä esimerkiksi, kuka ryhmässä tekee havaintoja ja kenestä. Samoin voidaan pohtia kuka ottaa tilaa ja kuka vie tilan muilta. Valtarakenteita pohdittaessa auttavat kysymykset esimerkiksi siitä, kuka tekee aloitteita ja ehdotuksia ja kuka taas pyrkii määrittämään muita. Normirakenteita valaisee se, kuka valvoo normien noudattamista ja kuka ryhmässä rangaistaa tai palkitsee niiden täyttämistä. Voidaan myös pohtia, kuka ryhmässä ehkä vastustaa normeja. Tunnetilanteesta tietoa saa pohtimalla, kuka pitää kenestä ja kuka pelkää ketä. Joku ei ehkä pidä toisesta ja joku taas voi kadehtia muita. (Nikula & Rannikko 2010, 34.)

Yksilön kannalta on tärkeää kuulua erilaisiin ryhmiin. Ryhmään liittymiseen voi kuulua erilaisia toiveita ja odotuksia, kuten esimerkiksi tarve tuntea itsensä tasa-arvoiseksi muiden jäsenten kanssa tai toive tulla hyväksytyksi. Epävarmuuden tunteet ryhmässä ovat hyvin tavallisia. Uskallus liittyä erilaisiin ryhmiin ja saada sitä kautta uusia onnistumisen kokemuksia tarjoaa valmiuksia toimia tulevaisuudessa erilaisissa rooleissa. Itsensä toteuttaminen sekä mahdollisuudet monipuoliseen elämään lisääntyvät. (Haapasalo & Saarelainen 2010, 18.) Erityisesti yhteiskunnasta syrjäytyneelle työkyvyttömälle väestönosalle tämä on merkittävää. Samankaltaisuuden etsiminen luo Jantusen (2008, 50) mukaan toivoa ja virittää aktiivisuutta. Samankaltaisten pariin hakeutumisen edellytyksinä hän näkee voimavarat, joita ovat esimerkiksi omien tunteiden purkaminen, halu kuulla muiden kokemuksia ja odotus avun saamisesta samaa kokeneilta.

Itsensä ja ryhmässä esiintyvien jännitteiden voittaminen kannustaa ja vapauttaa yksilöä. Merkittävää on esimerkiksi kuulluksi tuleminen ja tilanteessa omin sanoin vaikuttaminen. Ryhmässä henkilö huomaa, ettei olekaan yksin huolineen ja että niistä on mahdollista keskustella muiden kanssa. Ryhmässä jäsenet pyrkivät toisaalta erottautumaan toisistaan, mutta toisaalta myös samaistumaan toisiinsa ja ryhmään. Ryhmissä joutuu ja oppii pitämään puoliaan. Yhteistyöhön sitoutuneessa ryhmässä poissaolot huomioidaan ja ne herättävät ajatuksia ryhmän sisällä. (Järvilehto & Kiiski 2009, 44–45.)

Ryhmässä toiminnalla voidaan muun muassa vahvistaa, elävöittää ja tehdä luontevaksi kaikkea positiivista toipumistyöskentelyä. Yksilön hyvä elämänrytmi luo viihtymistä, väljyyttä ja joustavuutta yksilön mieleen. Reipas työskentely voi saada yksilön välillä unohtamaan toipumisen itsekeskeisyyden. Sekä yksilöllinen että sosiaalinen tekeminen täydentävät toisiaan, tasapainottavat ja luovat vastapainoja. Terve kokonaisuus voi koostua esimerkiksi käsitöistä, puutarhatöistä, lukemisesta ja liikunnallisista harrasteista. Ryhmässä on myös mahdollista opetella aikatauluttamaan viikon menemisiä ja osallistumisia. (Häkkinen 2013, 76–77.)

Toimivassa ryhmässä yksilöt kokevat ryhmää kohtaan lojaaliutta ja kiinteyttä. Tavanomaista on yksilöiden kyky erotella omat tarpeet yhteisistä ja asettaa myös yhteiset tarpeet omiensa edelle. Ryhmälle ominaista on lisäksi riippuvuus toisista ja heidän osaamisestaan, koska yksilöt pyrkivät antamaan omat vahvuutensa ryhmän käyttöön ja myös käyttämään hyväkseen muiden sen jäsenten osaamista. Hyvässä ryhmässä vuorovaikutus on avointa ja siinä vaihdetaan paljon ajatuksia. Toimivan ryhmän tunnuspiirteiksi voisi kuvailla myönteisen riippuvuuden, vuorovaikutteisen viestinnän, yksilöllisen sitoutumisen, sosiaalisen yhdessä tekemisen, toiminnan pohtimisen sekä reflektoinnin. (Jaakkola ym. 2011, 22–23.)

Vertaisuudelle tunnusomaisia piirteitä ovat ihmisten kokemusten samankaltaisuus, oman tarinan jakaminen, luottamus ja kunnioitus sekä vertaisuus ja osallisuus. Kaksi viimeksi mainittua vaikuttavat suuresti ihmisen selviytymiseen, itsekunnioituksen palautumiseen, toimijuuteen sekä kykyyn määrittää omat henkilökohtaiset tavoitteensa. Ylipäättään vertaisuus syntyy yhteisten kokemusten va-

paaehtoisesta jakamisesta. Vertaisuudessa oleellista on esimerkiksi kokemus-
asiantuntijuus, toivo, rohkaisu ja realistiset tavoitteet oman elämän muuttamisen
suhteen. Tämän kaltainen tuki auttaa ymmärtämään omia menneisyydessä teh-
tyjä valintoja ja näin itsensä syyllistämisen tarve vähenee ja toivon tunteminen
tulevaisuudesta vahvistuu. (Ojuri 2012, 7.)

Vertaistuella on suuri merkitys ihmisen kuntoutumiselle. Vertaistuessa ei ole kyse
hoidosta, vaan kokemusten jakamisesta samankaltaisia asioita kokeneiden ih-
misten kanssa. Vertainen antaa toiselle toivoa paremmasta huomista ja tekee
elämisestä mielekkäämpää. Tämän kaltaisessa pisteessä eheytyminen on mah-
dollista alkaa. Parhaimmassa tapauksessa vertaistuki voi olla myös ennalta eh-
käisevää työtä, joka mahdollistaa asioiden käsittelyn tässä hetkessä, jolloin
mieltä askarruttavat asiat ovat ajankohtaisia ja akuutteja. Vertaiset toimivat tois-
tensa tunteiden peileinä: mahdollisuus hallita omaa elämää ahdingosta huoli-
matta avautuu kuntoutujalle. Vertainen voi omien onnistumisen kokemustensa
kautta saada myös toisen sitoutumaan omaan kuntoutumiseensa. (Lämsä 2012,
28.)

Oleellista vertaisuudessa on yhdistävät asiat ihmisten välillä sekä kokemusten
jakaminen sellaisten ihmisten kesken, jotka ovat samankaltaisessa elämäntilan-
teessa kuntoutujan kanssa. Vertaistuki voi ilmetä erilaisissa muodoissa ja olla
esimerkiksi kuuntelua, välittämistä, rohkaisua ja tukea arjessa pinnalla olevissa
asioissa ja valinnoissa. Yleensä toiveena on, että vertaisena toimiva henkilö olisi
selviytynyt omasta vastaavasta elämäntilanteestaan: tällöin ongelmat eivät avau-
dukaan kuntoutujalle ylitsepääsemättöminä ja mahdottomina ratkaista, vaan ver-
taisen kokemus antaa toivoa tulevista. Onnistunut vertaistuen antaminen käsit-
tää tilan saamisen omien kokemusten kertomiseen ja jakamiseen sekä luotta-
muksen, uudet oivallukset ja oppimisen. (Lämsä 2011, 101–102.) Vertaistukeen
liittyy siis aina vastavuoroisuutta ja kuntoutujien välistä luottamusta (Lämsä 2011,
105).

Organisoitua vertaistukea on tarjolla runsaasti. Se voidaan nähdä vastavuoroisena kokemusten vaihtona, jossa samankaltaisia kokemuksia omaavat ihmiset jakavat itsestään ja elämästään ja tukevat näin toisiaan tasavertaisina. Tavallisesti vertaistukeen ei osallistu ammattilaisia, vaan se on perinteisesti ollut palkatonta vapaaehtoistyötä, joka on pohjautunut ihmisten omaan kokemukseen ja tarpeeseen ja haluun jakaa sitä myös muille saman kokeneille. Vertaistuen tärkein viesti on se, ettei kukaan ole ongelmiansa kanssa yksin. Vertaistuen voidaan sanoa vahvistavan osallistujien itsetuntoa sekä lisäävän sosiaalista vuorovaikutusta. (Hätönen ym. 2014, 243.) Vertaistuen myötä yksilö oppii myös uusia taitoja, itsevarmuutta sekä rohkeutta (Mikkonen 2009, 150).

Vertaisuus ei edellytä ongelmia tai mainittavan suuria kriisejä. Siihen riittää samankaltaiset elämänvaiheet tai jokin tavalliseksi katsotun elämänkulun poikkeava ilmiö. Vertaistuki voidaankin siis nähdä sosiaalisen tuen alakäsitteenä. Sosiaalisen tuen lähteet jaetaan kolmeen ryhmään: ensimmäiseen ryhmään kuuluvat perhe ja ystävät ja toiseen ryhmään ne, joiden kanssa ollaan vähemmän tekemisissä kuin perheen ja ystävien kanssa. Vertaiset kuuluvat kolmanteen ryhmään, joka on yksilön itsensä valitsema verkosto, koska he eivät kuulu luonnolliseen sosiaalisen tuen verkostoon. (Jantunen teoksessa Hyväri ym. 2010, 86–87.)

3 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

3.1 Tutkimuksen tavoitteet ja tutkimustehtävät

Tutkimuksen tarkoituksena oli tuottaa tilaajalle tietoa kohtaamispaikan toimintaan kohdistuvista kokemuksista ja sen merkityksestä kohtaamispaikan kävijöille. Tavoitteena oli kehittää Avoimen kohtaamispaikka Kiesin toimintaa. Tutkimuksen näkökulmina toimivat esimerkiksi kävijälähtöisyyden sekä toiminnan vaikutusten mittaristot. Pyrkimyksenä oli myös saada lisää tietoa siitä, millainen on kohtaamispaikan kävijäkunta. Tutkimus rajattiin koskemaan kohtaamispaikan kävijöiden ydinjoukkoa eli ahkerimpia kävijöitä.

Tutkimustehtäväni olivat:

1. Millainen on Kiesin kävijäkunta?
2. Mitkä ovat Kiesin kävijöiden kokemukset kohtaamispaikan toiminnasta?
3. Millainen merkitys Kiesillä ja Kiesin toiminnalla on kävijöiden arkeen ja hyvinvointiin?

3.2 Tutkimusotteet

Tutkimukseni sisälsi kaksi tutkimusotetta, joista ensimmäisen toteutin kvantitatiivisen eli määrällisen tutkimuksen kyselylomakkeen (Liite 1) muodossa. Pidin sen roolin kartoittavana ja tein sen tuloksista yhteenvedon. Tällä tavoin sain kattavan kuvan Kiesin kävijäkunnasta, mikä auttoi minua suuntaamaan ajatuksiani tutkimukseni kvalitatiiviseen eli laadulliseen haastatteluosioon.

Kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus hyödyntää määrällisyyttä, mikä tarkoittaa esimerkiksi määrien jakaumia, muutoksia ja eroja. Tutkittavaa ilmiötä on mahdollista kuvata ja tulkita niiden avulla. Tulkintoja voidaan tehdä myös siinä havaituista yhteyksistä ja vaikutussuhteista. Määrät ja niiden muutokset tiivistetään

tunnusluvuiksi, jotka analysoidaan tavallisesti tilastollisesti, matemaattisiin malleihin vertaamalla tai matemaattisesti mallintamalla. Periaatteena on siis mittaus. (Lindholm-Yläne ym. 2011, 83–84.)

Määrällisen tutkimuksen tavoitteena on saada tietoa, joka on yleistettävissä. Siinä tietoa käsitellään tilastollisina yksiköinä ja niiden lisäksi se perustuu käsitteisiin otos ja näyte. Keskiarvon käsitteellä määrällisessä tutkimuksessa voidaan osoittaa, millä tavoin koko aineiston kaikki kohteet asettuvat keskimäärin ja millä tavoin yksittäistä havaintoa voidaan tarkastella suhteessa koko joukkoon. (Virtuaaliammattikorkeakoulu 2008.)

Määrälliselle tutkimukselle on tavanomaista edetä ilmiön tunnistamisesta käsitteen määrittelyn kautta mittarin kehittämiseen. Sen jälkeen käsitellään yleensä ilmiön seurauksia ($X > Y$) sekä ilmiön syitä ($A > X$). Lopuksi määrälliselle tutkimukselle on tavallista tutkimuksen tulosten yleistäminen. (Eskelinen & Karsikas 2014, 29.)

Päädyin sisällyttämään tutkimukseeni myös kvalitatiivisen eli laadullisen osion tutkimuksen luonteen sekä yksilöityjen tutkimustehtävieni vuoksi. Laadullinen tutkimus oli sopivin menetelmätapa tutkimukselleni, koska halusin perehtyä Kie sin kävijöiden käsityksiin ja kokemuksiin kohtaamispaikkatoiminnasta. Halusin yksityiskohtaista tietoa ja tapauskohtaisia esimerkkejä. Tutkimuksen viitekehys koostui muun muassa mielenterveyden ja osallisuuden käsitteistä ja tutkijan roolissa oli mielenkiintoista peilata haastatteluaineistoa tähän teoreettiseen viitekehukseen liittyen mielenterveyskuntoutumiseen.

Laadullinen tutkimus vastaa ensisijaisesti kysymyksiin miksi, miten ja millainen. Oleellista on saavuttaa ymmärrys tutkittavasta aiheesta, joka voi olla esimerkiksi ihmisten, kuluttajien tai asiakkaiden näkökulma. Laadullinen tutkimus tuottaa ymmärrettävää tietoa. Se soveltuu tutkimusmenetelmäksi, kun yritetään etsiä tietoa asioista, joita ei vielä hyvin tunneta tai kun kyse on monimutkaisista prosesseista, kuten esimerkiksi valintapäätökseen johtavista tekijöistä. Parhaimmillaan laadullinen tutkimus tarjoaa oman ajattelun ja kehitystyön tueksi kohderyhmän inspiroivan näkökulman. (Inspirans 2009.)

Laadullisen tutkimuksen tavoitteena on ymmärtää tutkimaansa aihealuetta. Sitä ei pyritä selittämään, kuten määrällisessä tutkimuksessa. Laadullisessa tutkimuksessa ei myöskään aseteta asioita riippuvuuden tai syyn ja seurauksen suhteeseen. Tästä huolimatta asioiden välillä voidaan laadullisenkin tutkimuksen kohdalla nähdä ontologinen yhteys. Laadullinen tutkimus osoittaa, mistä eri henkilöiden käsitysten vaihtelussa on kysymys: tutkijaa kiinnostaa käsityksen takana oleva *reason*, ei *cause*. (Ahonen ym. 1994, 126.)

Laadullisen tutkimuksen eroavaisuuksia määrällisestä tutkimuksesta ovat muun muassa valikoidut haastateltavat, haastattelun muotona avoin kysymys tai teema, tulkinta jakautuu koko tutkimusprosessin ajalle eikä aineiston totuudellisuudella ei ole merkitystä. Määrällisessä tutkimuksessa taas haastatteluun valikoituu satunnaisotos, tutkimuksen kriittisissä pisteissä ei ole enää mahdollista palata takaisin, aineisto on tiivistetty numeraaliseen aineistomatriisiin sekä oleellisin on aineiston totuudellisuus. (Tilastokeskus 2007.)

3.3 Aineistojen keruumenetelmät

Tutkimukseeni käytin kahta erilaista aineistojen keruumenetelmää: kyselylomaketta sekä yksilöhaastatteluja. Kyselyn valitsin aineistonkeruumenetelmäksi toimeksiantajan toivomuksesta. Kyselylomakkeen laadin yhteistyössä Palveluyhdistys Kaseva ry:n toiminnanjohtajan ja Avoimen kohtaamispaikka Kiesin ohjaajien kanssa. Lomake pohjautui Kiesin Raha-automaattiyhdistykselle vuonna 2014 tekemän vaikutusanalyysin vastaavaan. Yhteistyönä toimeksiantajan kanssa tein tutkimukseni lomakkeen kysymykset hieman edellä mainittua seikkaperäisemmiksi. Kyselylomake oli myös laajempi omassa tutkimuksessani.

Määrällisen kyselyn onnistuminen edellyttää, että tutkija ottaa huomioon oletettujen vastaajien ajan, halun sekä taidot vastata kyseiseen kyselyyn. Kyselylomakkeen huolellinen suunnittelu sekä testaaminen vaikuttavat olennaisesti tutkimuksen onnistumiseen. Tämän lisäksi on kiinnitettävä huomiota myös muihin kyselyn toteuttamiseen liittyviin seikkoihin, kuten esimerkiksi lomakkeen ulkoasuun, laajuuteen sekä kysymyksenasettelun tarkkuustasoon. (KvantiMOTV 2010.)

Kyselylomake oli strukturoitu valmiine vastausvaihtoehtoineen. Pyrin laatimaan kysymykset selkeiksi. Ensimmäiseksi teemaksi lomakkeen alkuun sijoitin kysymykset kävijän perustiedoista, kuten iästä, sukupuolesta ja parisuhdetilanteesta. Seuraavana teemana olivat tavat ja tottumukset, jotka liittyivät esimerkiksi liikunnan harrastamiseen ja uneen. Lopussa käsittelin kävijän Kiesi-historiaa ja muita palveluita eli esimerkiksi hoitosuhdetta psykologiin tai tukihenkilösuhdetta. Valmiiden vastausvaihtoehtojen koin olevan tarpeellisia, jotta kävijät tietäisivät, mitä kysymyksellä haetaan takaa. Lisäksi koin saavani tarpeeksi avointa ja monipuolista informaatiota myöhemmin toteutettavista yksilöhaastatteluista.

Kyselylomakkeen väriksi valitsin neutraalin valkoisen, mutta sen oikeaan yläreunaan sijoitin Microsoft Wordin Clip Art-arkistosta yhteisöllisyyttä kuvaavan värikäiden käsien symbolin, jonka tarkoituksena oli kiinnittää kävijöiden huomio ja mielenkiinto lomakkeisiin. Kyselylomakkeen lopulliseen ulkomuotoon sain hyväksynnän kaikilta yhteistyökumppaneiltani.

Suoritin suuntaavan harjoitteluni Kiesissä keväällä 13.1.–26.3.2015. Harjoitteluni aikana keräsin kyselyn ja yksilöhaastattelujen tutkimusaineistot. Toteutin kyselyt kohtaamispaikassa saatavilla olevien kyselylomakkeiden avulla. Kyselylomakkeet olivat esillä kaksi viikkoa aikavälillä 2.-13.2.2015. Ennen kyselyn jättämistä kerroin kävijöille kyselyn sisällöstä, tutkimukseni tarkoituksesta ja sen luottamuksellisuudesta sekä vastasin heidän kysymyksiinsä aiheesta tarpeen mukaan. Kävijät saivat vastata kyselylomakkeeseen anonymisti joko paikan päällä tai kotonaan ja palauttaa sen myöhemmin kohtaamispaikkaan. Täytettyjä kyselylomakkeita palautettiin 26 kappaletta. Kyselyihin vastanneiden määrä vastasi ennalta arvioimaani lukua, joka tutkimuksen alkuvaiheessa oli 20–30 henkilöä. Helmikuussa 2015 Kiesissä oli 48 erillistä kävijää. Kyselyyn vastasi siis hieman yli puolet helmikuun kokonaiskävijämäärästä.

Kyselylomakkeesta ja tutkimuksestani tiedottaessani kerroin myös mahdollisuudesta osallistua yksilöhaastatteluihin, joihin tarvitsin vähintään 5-7 vapaaehtoista. Yksilöhaastattelut suoritin kohtaamispaikassa 23.–27.2.2015 välisenä aikana. Vapaaehtoisia haastateltavia sain ennalta arvioidun määrän verran eli 6 henkilöä. Yksilöhaastattelujen kysymysrunkoa (Liite 2) lähdin työstämään Palveluyhdistys

Kaseva ry:n toiminnanjohtajan ja Avoimen kohtaamispaikka Kiesin ohjaajien kanssa. Kysymysrunгон jaoin kahteen teemaan, jotka kumpikin vastasivat tutkimustehtäviäni. Ensimmäiseksi teemaksi valikoitui Kiesin toiminta ja toiseksi Kiesin merkitys. Niihin sisältyi ryhmätoiminta, vertaistuki, sosiaaliset suhteet, tottumukset sekä taidot ja oppiminen. Muodoltaan päädyin puolistrukturoituun eli teemahaastatteluun.

Laadullisella aineistolla tarkoitetaan tavallisesti tekstimuodossa olevaa aineistoa, jota ei voida tai haluta retusoida numeromuotoon. Laadullinen aineisto koostuu yleisimmin tutkijan keräämästä haastatteluaineistosta, joka tavallisesti nauhoitetaan ja sitten puretaan eli litteroidaan kokonaan tai osittain puhutusta tekstistä tekstinkäsittelyohjelmalla. Laadulliseen aineistoon lasketaan mukaan myös tutkimusta varten tehdyt tutkimuspäiväkirjat sekä kenttämuistiinpanot. Siihen voidaan lukea myös aiemmin muita tarkoituksia varten kirjoitetut dokumenttiaineistot, kuten arkistomateriaalit, vuosi- ja toimintakertomukset, sairauskertomukset ja epikriisit, pöytäkirjat sekä raportit. (Aaltola & Valli 2007, 111.)

Haastattelutilanteiden alussa kerroin haastateltaville haastattelun kulusta, kertaan sen luottamuksellisuutta ja kerroin enemmän haastattelun kahdesta teemasta sekä niiden sisällöistä. Kerroin heidän voivan myös kysyä tarkentavia kysymyksiä tai jättää vastaamatta, mikäli kysymykset tuntuivat haastavilta tai epämiellyttäviltä. Haastattelut nauhoitin digitaalisella tallentimella haastateltavien suostumuksella. Ennalta arvioin varsinaisten haastattelujen pituudeksi noin 30 minuuttia. Haastattelut olivat pituudeltaan lopulta noin 10–40 minuutin mittaisia. Aikaa kului myös haastateltavien informointiin sekä haastattelujen purkuun yhdessä haastateltavien kanssa. Kuudesta haastateltavasta yksi aineisto jäi vajavaiseksi ja pituudeltaan lyhyeksi, mutta käytin sitä analyysissäni niiltä osin kuin se oli mahdollista.

Teemahaastattelu etenee keskeisten etukäteen valikoitujen teemojen ja niihin liittyvien tarkentavien kysymysten avulla. Siinä korostetaan ihmisen tulkintaa asiasta, heidän asioille antamiaan merkityksiä sekä sitä, miten merkitykset muotoutuvat vuorovaikutuksessa. Pohdittavaa riittää muun muassa siinä, pitääkö kaikille haastateltaville esittää kaikki suunnitellut kysymykset tietyssä järjestyksessä ja

muodossa. Kuitenkaan teemahaastattelussa ei voi kysyä mitä tahansa, vaan kysymyksiin pyritään löytämään tutkimuksen kannalta merkityksellisiä vastauksia. Etukäteen valitut teemat perustuvat tutkimuksen viitekehykseen eli jo ennalta tiedettyyn tietoon. Sen avoimuudesta riippuen kysymysten suhde viitekehykseen voi vaihdella kokemusperäisten havaintojen sallimisesta tiukasti etukäteen suunnitelluissa kysymyksissä pitäytymiseen. (Sarajärvi & Tuomi 2011, 75.)

Tiedonkeruumenetelmänä haastattelulla on sekä etuja että haittoja. Haastatteluun päädytään esimerkiksi sen vuoksi, että halutaan korostaa ihmisen subjektiivista roolia tutkimustilanteessa. Tällöin haluttu tulos voidaan sijoittaa laajempaan kontekstiin, sillä vastaukset ovat usein monitahoisia. Haastattelun avulla on mahdollista puhua vaikeista ja aroistakin aiheista sekä selventää ja syventää saatuja vastauksia: haastattelutilanteessa esimerkiksi välittyy kielellisen ulosannin lisäksi myös erilaisia nonverbaalisia viestejä, jotka syventävät vastausta haastattelijalle. Tulkinta on tällöin mahdollista. Haastattelu tiedonkeruumenetelmänä on kuitenkin vain vähän tutkittu ja osin tuntematon alue eikä vastausten suuntia voida etukäteen ennustaa. (Hirsjärvi ym. 2014, 205–206.)

Psyykkisesti oireilevan ihmisen haastattelu vaatii taitoa. Tällaiseen haastattelu-tekniikkaan kuuluvat avoimet ja suljetut kysymykset, aktiivinen kuuntelu, asiakkaan kielelliseen sekä muuhun viestintään reagoiminen, tunteiden peilaaminen eli reflektio, tarkentaminen sekä yhteenvedon tekeminen. Esimerkiksi avoimiin kysymyksiin ei ole mahdollista vastata vain yhdellä sanalla. Ne sijoitetaan haastattelun kannalta tärkeimpiin ja oleellisimpiin kohtiin. Haastattelijalla sanotaan, jotta hän ymmärtäisi. Esimerkiksi haastateltavan tunteiden reflektointi varmistetaan kysymällä, ymmärsikö haastattelijalla nyt oikein. Samankaltaisesti toimii yhteenvedon tekeminen teemasta toiseen siirryttäessä. (Hätönen ym. 2014, 115–116.)

3.4 Aineistojen analysointi

Kyselyaineiston kävin läpi lukemalla ensin kaikki vastaukset. Tämän jälkeen merkitsin erilliseen kyselylomakkeeseen vastausten määrän kunkin kysymyksen vastausten kohdalla. Luin vastaukset useaan kertaan ja laskin vastausten prosentuaaliset osuudet kokonaisvastaajamäärään nähden. Tällä tavoin sain määrällistä tietoa kohtaamispaikan kävijöiden ydinjoukon ominaisuuksista.

Tutkimukseni laadullisen aineiston eli yksilöhaastattelujen sisällön vastausten analysointitapa oli sisällönanalyysi. Sisällönanalyysin voidaan sanoa pyrkivän saamaan sanallisen kuvauksen tutkittavasta ilmiöstä tiivistetyssä, selkeässä ja yleisessä muodossa (Sarajärvi & Tuomi 2009, 96, 103, 108). Sisällönanalyysin avulla ei kuitenkaan Grönforsin (1985, 161) mukaan suoranaisesti voi tehdä johtopäätöksiä, vaan lopullinen pohdinta ja tulokset muotoutuvat tutkijan oman ajattelun lopputuloksena.

Keräämäni haastatteluaineiston litteroin kokonaan sanasta sanaan. Litteroitua tekstiä kertyi yhteensä kaksitoista A4 sivua kirjoitettuna fontilla Arial 11 pt ja rivivälillä 1.5. Litteroidun aineiston luin läpi useaan kertaan ja kirjoitin ylös siitä esiin nousseita ajatuksia ja kysymyksiä. Alleviivasin aineistosta vastauksia tutkimuskysymyksiini. Muodostettuani näistä alkuperäisilmauksista pelkistettyjä ilmauksia, listasin ne. Sitten yhdistelin pelkistettyjä ilmauksia ja muodostin niistä alaluokkia. Alaluokista muodostin yläluokkia ja yläluokista yhdistävän käsitteen.

Tää on mulle ku mä tulisin töihin ku mä tulen tänne tiedäksä. K1 (Merkitys)

Pidetään niinku tää on niinku meiän koti. K1 (Yhteisöllisyys)

Alaluokka: Vertaisuus

Yläluokka: Osallisuuden kokeminen

Yhdistävä käsite: Osallisuuden merkitys vertaisuudessa

Laadullisessa analyysissä aineistoa tarkastellaan kokonaisuutena. Olettamuksiksi ei tilastollisen analyysin tapaan sovi tilastolliset todennäköisyydet, vaan siinä pyritään selittämään yksittäistä ilmiötä tai tapahtumaketjua. Varsinaisen laadullisen analyysin voitaisiin sanoa koostuvan kahdesta vaiheesta. Ensimmäinen vaihe on havaintojen pelkistäminen. Aineistoa tarkasteltaessa kiinnitetään huomiota vain olennaiseen, viitaten nyt kysymyksen asetteluihin sekä teoreettiseen viitekehykseen. Tehdyt raakahavainnot yhdistetään ja todetut erilaisuudet sekä poikkeavat tapaukset suhteutetaan varsinaiseen tutkimuskohteeseen eli aineiston havaintojen kokonaisuuteen. (Alasuutari 2011, 39–41.)

Laadullisen analyysin toinen vaihe on arvoituksen ratkaiseminen eli tulosten tulkinta. Tämä tarkoittaa tuotettujen havaintojen pohjalta tehtyä merkitystulkintaa tutkittavasta ilmiöstä. Tässä vaiheessa on myös erityisen tärkeää viitata muuhun tutkimukseen sekä kirjallisuuteen, jotta tutkimuksen status voitaisiin säilyttää. Aiemmin tehtyjä raakahavaintoja ei kuitenkaan unohdeta, vaan niiden kautta pyritään löytämään vihjeitä arvoituksen ratkaisemiseksi eli yritetään tulkita saatuja tuloksia. (Alasuutari 2011, 44–46.)

Analysoituani tutkimukseni aineistot, siirryin etsimään lisää vastaavanlaisia tutkimuksia, joiden tulokset olivat samankaltaisia omieni kanssa. Tämä toi omiin tuloksiini syvyyttä ja vahvisti niitä. Lisäksi luin analysoimiani tuloksia kriittisesti useaan kertaan tutkimuskysymyksiäni mukaillen, jotta saisin uusia ajatuksia tutkimukseni arvioinnin viimeistelyyn. Toki laadullisen tutkimukseni tavoitteena oli saada mahdollisimman laadukasta tutkimusaineistoa liittyen Avoimeen kohtaamispaikka Kiesiin. Vastaavanlaisia tuloksia on kuitenkin saatu myös muiden asiakasryhmien osalta.

4 TUTKIMUKSEN TULOKSET

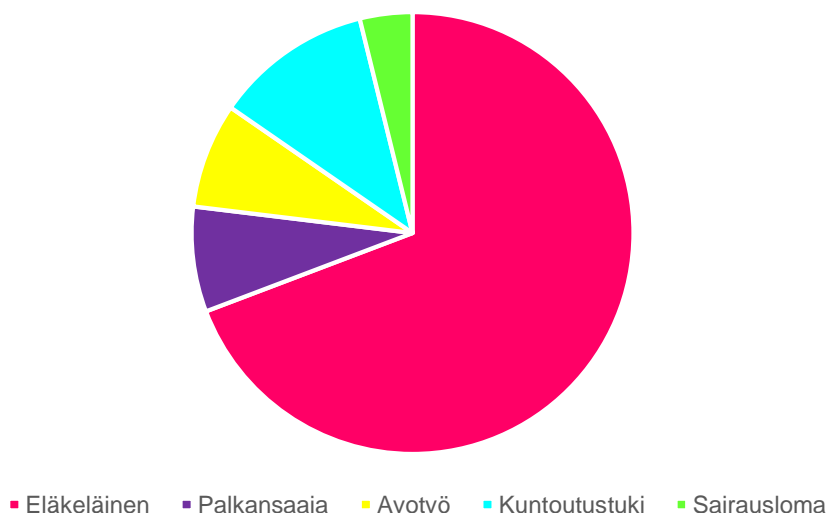
4.1 Kiesin kävijäkunta

Tähän tutkimustehtävään hain vastauksia kyselylomakkeella. Kyselylomake oli suunnattu Kiesin ahkerimmille kävijöille eli niin kutsutulle kävijöiden ydinjoukolle. Odotin vastaajia olevan noin 20–30 henkilöä ja lopullinen vastaajamäärä koostui 26 kävijästä. Ydinjoukon todellisen henkilömäärän selville saamiseksi kyselylomake oli esillä Kiesissä kävijöiden täytettävänä kaksi viikkoa aikavälillä 2.-13. helmikuuta 2015. Helmikuussa 2015 Kiesissä oli yhteensä 48 erillistä kävijää, joten kyselylomakkeeseen vastasi hieman yli puolet kyseisen kuun kokonaiskävijämäärästä.

Kyselylomake koostui kolmesta teemasta, joiden kysymykset käsittelivät kävijän perustietoja, tapoja ja tottumuksia sekä Kiesi-historiaa ja muita palveluja. Perustiedoista ikään, sukupuoleen, parisuhde- ja perhetilanteeseen jätti vastaamatta yksi kävijä. Näiden kysymysten osalta vastauksia saatiin siis vain 25 kävijältä, kun muissa kysymyksissä vastauksia oli 26. Kyselylomakkeen perustietoja koskevien vastausten perusteella Kiesin kävijöistä 72 prosenttia oli 30–62-vuotiaita. Kävijöistä miehiä oli 64 prosenttia ja naisia 36 prosenttia.

Vastanneista kävijöistä 17 eli 68 prosenttia kertoi olevansa naimattomia. Avoliitossa oli neljä vastaajaa ja avioliitossa kaksi vastaajaa. Lisäksi parisuhdetilannetta kuvattiin myös sanoilla leski ja eronnut. Näistä kumpaakin vastaajaa oli yksi. Valtaosa eli 18 vastanneista kävijöistä taas asui yksin, neljä puolison kanssa ja kolme vanhempiansa luona. Kävijöistä 69,2 prosentilla eli 18 vastaajalla tämänhetkinen työelämästatus oli eläkeläinen (Kuvio 1). Palkansaaajia ja avotyössä olevia oli kaksi vastanneista kävijöistä, kun taas kuntoutustuella oli kolme kävijää. Yksi kävijä oli sairauslomalla.

Kiesin kävijöiden työelämästatus



Kuvio 1. Kiesin kävijöiden työelämästatus.

Tapoja ja tottumuksia käsittelevät kysymykset koskivat muun muassa liikuntatottumuksia, vapaa-ajan viettoa sekä unensaantia. Kävijöistä noin kolmasosa eli kahdeksan vastaajaa kertoi harrastavansa liikuntaa 2-4 kertaa viikossa. Vain yhden kävijän erolla seitsemän vastanneista kertoi harrastavansa ainoastaan hyötyliikuntaa. Vastaajista neljä ei harrastanut lainkaan liikuntaa. Unensaannistaan suurin osa eli 16 kävijää kertoi lepäävänsä riittävästi. Kolme vastaajaa taas kertoi lepäävänsä yli oman henkilökohtaisen unentarpeensa.

Kävijöistä 20 kertoi omaavansa säännöllisiä harrastuksia. Mainittuihin harrasteisiin kuuluivat esimerkiksi liikunnalliset sekä ulkoilmalajit, kuten vesijumppa, salibandy, kävely, uinti, kuntosalilla käyminen, itämaisia vaikutteita saanut terveysliikuntalaji asahi, jalkapallo sekä erilaiset tanssilajit. Mielenravintoa hankittiin esimerkiksi Kiesin runoryhmän sekä hengellisten tapahtumien kautta. Harrastuksiksi mainittiin myös tavanomaisempia puuhia, kuten Kiesissä käyminen, television katseleminen, lukeminen, käsityöt, ystävien tapaaminen sekä ajan viettäminen lasten kanssa. Varsinaisina vapaa-ajan toimintoinaan kävijät mainitsivat esimerkiksi valokuvaamisen, käsityöt, tietokoneella oleskelun, politiikan ja maailmantapahtumien seuraamisen, liikunnan, kodinhoidon sekä ystävien tapaamisen.

Vastanneista kävijöistä 18 kertoi olevansa melko tyytyväisiä elämäntilanteeseensa. Erittäin tyytyväisiä olivat neljä vastaajaa. Tyytymättömiä omaan elämäntilanteeseensa oli kolme vastannutta. Vastanneista yksi ei osannut päättää, oliko hän elämäntilanteeseensa erittäin tyytyväinen vai melko tyytyväinen. Eräs mainitsi odottavansa innolla uusia haasteita.

Kävijöistä 62,5 prosenttia eli 16 vastaajaa kertoi saaneensa tiedon Kiesistä jonkin hoitotahon kautta. Neljä vastaajaa taas kertoi kuulleen kohtaamispaikasta ystävältään. Tietoa oli saatu myös läheisten, Internetin, kotiavustajan sekä avotyönohjaajan kautta. Puolet kävijöistä kertoi tulleen Kiesiin yksin ja kymmenen taas jonkin hoitotahon kehotuksen kautta. Kiesiin oli tultu myös ystävän saattamana, omaisten tukemana sekä avotyönohjaajan kanssa.

Kiesissä 4-8 vuotta käyneitä oli yhdeksän vastanneista. Vastaukset jakautuivat melko tasaisesti 9-13 vuotta sekä 14-18 vuotta käyneiden kesken, joita molempia oli viisi. Kolme vastanneista oli käynyt Kiesissä alle vuoden verran. Neljä vastanneista oli käynyt 1-3 vuoden ajan. Kävijöistä 15 kertoi käyvänsä Kiesissä useammin kuin kolme kertaa viikossa (Kuvio 2). Seuraavaksi eniten vastattiin vierailukertoja olevan 2-3 kertaa viikossa. Näihin lukeutuvia kävijöitä oli kahdeksan vastanneista. Kerran viikossa käyviä oli kolme kappaletta.



Kuvio 2. Kävijöiden vierailukerrat viikossa.

Vastanneista kävijöistä kahdeksan kertoi omaavansa hoitosuhteen esimerkiksi psykiatriin tai psykologiin. Mainittuja hoitosuhdepaikkoja olivat Kaarinan mielen-terveysyksikkö Vintti, aikuispsykiatrian poliklinikka Kaarinassa sekä Kaarinan terveyskeskus. Lisäksi kymmenen vastanneista kertoi käyttävänsä myös muita palveluja, joiksi mainittiin esimerkiksi mielenterveys- ja päihdeasiakkaita heidän kotonaan tukeva Almi-tiimi, edunvalvoja, kotiaavustaja, Kaarinan Nuorten Pajames-tareiden siivousapu sekä kaarinalainen Tuetun elämän tiimi. Tukea asumiseen kertoi siis saavansa viisi kävijää vastanneista. Kahdella vastanneista oli tukihenkilöyhteys ja kahdella ei ollut Kiesin lisäksi mitään palveluja.

4.2 Kävijöiden kokemukset Kiesin toiminnasta

Tähän tutkimustehtävään hain vastauksia usealla eri kysymyksellä. Yksilöhaastatteluun osallistuneita haastateltavia oli yhteensä kuusi. Ensimmäisen teeman kysymykset pohjautuivat Raha-automaattiyhdistykselle vuonna 2014 valmistellun vaikutusanalyysin määrittelemiin yksityiskohtaisempiin tavoitteisiin toiminnan sisällöistä. Kysymykset koskivat muun muassa sitä, mihin ryhmiin kävijä oli Kiesissä osallistunut ja oliko hän osallistunut myös kohtaamispaikan yhteisöllisiin ryhmiin. Lisäksi kysyin, oliko kävijä toiminut ryhmänkokoajana ja oliko hänelle tarjottu tukea, koulutusta sekä virkistystä ryhmänkokoajana toimiessaan. Kysymysrungon ensimmäisen teeman päätti kysymys siitä, mikä saa kävijän käymään Kiesissä. Analyysin perusteella löysin vastauksista seuraavat alaluokat: toiminnan mielekkyys, vaikutusmahdollisuudet, ohjaajien merkitys sekä ryhmänkokoajana toimiminen.

Vastauksista kävi ilmi, että kaikki haastateltavat kävijät osallistuivat henkilökohtaiseen hyvinvoinnin tasoonsa nähden hyvin monipuolisesti Kiesin tarjoamiin ryhmiin. Myös yhteisöllisiin ryhmiin osallistuminen oli tavanomaista. Yhteisöllisiin ryhmiin lukeutuivat Kiesituokio, Turinatuokio ja Yhteishyväryhmä. Ryhmät koettiin monipuolisiksi ja tärkeiksi. Yhteisöllisten ryhmien koettiin erityisesti kehittävän yhteisöllisyyttä ja hyvää ilmapiiriä kohtaamispaikassa.

Ne on monipuolisia ja on laidasta laitaan et saa leipoo ja on taideryhmä ja liikuntaryhmä. K6

Ne (yhteisölliset) ryhmät on tosi tärkeitä. Niis käsitellää kaikkii meihin liittyviä asioita joka kerta. Tosi tärkeitä. Ja neki on tärkeitä et me tehdään yhes, me siivotaan täällä yhdessä ja me käydään kaupassa - -. K1

Kyl mä luulen et niillä merkitystä on et yleensä niihin (yhteisöllisiin ryhmiin) on aika hyvin osallistuttu ymmärtääkseni niinku tohon kokonaiskävijämäärään nähden. K5

Haastateltavien mukaan toiminta Kiesissä oli erittäin mielekästä. Ryhmiin osallistuminen koettiin positiiviseksi ja niiden sisältöihin vaikuttaminen helpoksi. Vastauksissa ilmeni muun muassa sosiaalisen kanssakäymisen, yhteisöllisyyden ja yhteisen ruokailun tärkeys. Suurin osa haastateltavista ilmaisi saaneensa uusia ihmissuhteita Kiesin kautta.

Nää (ryhmät) on niin tarpeellisii et joku saa tehdä sitä mitä haluaa. K6

Mä haluan osallistua ja tulla mukaan ryhmiin. K2

Oon voinu osallistua suunnitteluun et meillä on aina niinku se suunnitteluhetki yleensä - -. K4

Haastateltavat kokivat, että he saivat olla mukana päättämässä kaikesta heihin ja kohtaamispaikan toimintaan liittyvästä. Eräs haastateltavista kertoi, että oman mielipiteen ilmaiseminen oli yhteisössä joskus hankalaa, sillä siihen kuului monia vahvoja persoonia.

Ohjelmiin vaikuttaminen on helppoo et en mä sitä mitenkään vaikeeks koe. K5

- - aina meidän mielipiteet otetaan huomioon ja kaikki ryhmätki vaan niinku kysytään mitä pidetään aina. Me saadaan kaikki vaikuttaa - -. K1

Meil on semmonen suunnittelukokous keväällä ja syksyllä ja siinä sit saa jutustella. Mahdollisuuksii on mut ei se aina niin helppoo oo oman mielipiteen sanominen. K6

Ryhmäntoimintajana oli kuudesta haastateltavasta toiminut neljä. Näistä haastateltavista kaksi toimi ryhmäntoimintajana edelleen. Kahden muun haastateltavan ryhmät olivat lopettaneet toimintansa osallistujien vähyyden vuoksi. Ryhmäntoimintajana toimineet kokivat saaneensa ryhmän vetämiseen apua ja tukea Kiesin ohjaajilta. Heistä osa oli osallistunut myös ryhmäntoimintajien koulutuksiin, mutta

kaikki eivät olleet kovin tietoisia koulutusten määrästä ja laadusta. Eräs haastateltavista ei ollut kokenut tuen tarvetta ryhmäntoimintaan, sillä koki ryhmänsä toiminnan melko yksinkertaiseksi. Virkistystä ryhmäntoimintaan toimineet olivat saaneet muun muassa ulkona syömisen ja keilaamisen muodoissa. Ohjaajien merkitys koettiin erityisesti ryhmäntoiminnassa merkitykselliseksi, sillä apua saatiin myös esimerkiksi virkistustoiminnan järjestämiseen.

Siis täällähän saa koko ajan tukea kaikkeen mihin sä tarttet tukee ni noi mein ohjaajat on heti vieres tukemas. K1

Ohjaajat yritti kyl saada sinne kävijöitä enemmän. K6

Onks se ny sit tavallaan kerran vuodessa ollu et ryhmäntoiminta on ollu et on oltu yhdessä syömässä. K5

4.3 Kiesin ja Kiesin toiminnan merkitys kävijöille

Tähän tutkimustehtävään lähdin etsimään vastauksia kysymyksillä, jotka olin koonnut kohtaamispaikan Raha-automaattiyhdistykselle asettamista toiminnan konkreettisista päätavoitteista. Kysymykset koskivat sitä, onko kävijä tavannut Kiesissä uusia ihmisiä ja kuinka Kiesissä käyminen on vaikuttanut hänen ystävyyssuhteisiinsa vapaa-ajalla, hänen päiväryhtiinsä, liikuntatottumuksiinsa sekä ruokailutottumuksiinsa. Kysyin myös, onko kävijä oppinut Kiesissä joitakin uusia taitoja ja kuinka tämä on siirtänyt oppimiaan taitoja vapaa-ajalleen. Yksilöhaastatteluun osallistuneita haastateltavia oli yhteensä kuusi. Analyysin perusteella löysin vastauksista seuraavat alaluokat: sosiaaliset kontaktit, sitoutuminen ja toiminnan vaikutukset päiväryhtiin, liikuntaan ja ruokailuun sekä uudet taidot.

Kaikki haastateltavat kertoivat tavanneensa Kiesissä uusia ihmisiä. Uudet sosiaaliset kontaktit ja niiden syntyminen koettiin hyvin positiivisena. Myös vertaistuki koettiin tärkeänä osatekijänä kohtaamispaikan yhteisössä. Uusia kävijöitä toivottiin tulevan enemmän.

Ne (uudet ihmissuhteet) on ollu ihan tärkeitä. K1

Minusta on aika hieno porukka. K5

Enemmän täältä saa sitä (vertaistukea) kuin mistään muualt. K3

Suurin osa haastateltavista kertoi, että Kiesin ystävät ja vapaa-ajan ystävät ovat erillään toisistaan olevia asioita. Osa haastateltavista kertoi, ettei Kiesissä käyminen ole vaikuttanut heidän ystävyysuhteisiinsa vapaa-ajalla, mutta osa tunsi niiden muuttuneen Kiesin myötä. Eräs haastateltavista oli saanut Kiesistä ystäviä myös vapaa-ajalleen. Osalla haastateltavista ei juurikaan ollut ystäviä vapaa-ajalla.

Tääl jotenki se on luontevaa eikä tarvii sillee esittää mitää ylimäärästä et sä voit olla just oma ittes ja kaikki hyväksyy sut just sellasena tääl. K4

Siinähan mun ystävyys on että mä käyn ryhmissä, olen mukana ku ei kukaan muu oo kiinnostunu. K2

No ei ne tavallaan vaikuta et ne niinku tietää et mul on tääl tällöinen juttu ja ne ymmärtää sen. K3

Haastateltavien mukaan Kiesi on sitouttanut jonkinlaiseen päivärytmiin esimerkiksi aukioloaikojensa vuoksi. Erityisesti ryhmäntököajien roolissa olevat olivat sitoutuneet pitämään ryhmänsä kerran viikossa tiettyyn aikaan. Päivärytmin to-dettiin Kiesin myötä myös aikaistuneen. Työssäkäyvien päivärytmiin Kiesissä va-paapäivinä käyminen ei ole juurikaan vaikuttanut.

Se on vaikuttanu sillai et on yks syy miks herätä aamulla. Viis kertaa viikossa on syy lähteä ulos. Jos Kiesiä ei ois ni ehkä nukkuisin pidempään - -. Tylsää ois ilman Kiesiä. K6

Ei se juurika sillai oo vaikuttanu muuta ku et vapaapäivinä tulee niinku tänne et sit ku käy töis ni se rytmi on iha normaali. K3

Paljonki et sillon ennen Kiesiin tuloo ni mä voin nukkuu kahteentoistaki ihan hyvin. K4

Puolet haastateltavista kuvasi, ettei Kiesi ollut vaikuttanut heidän liikuntatottu-muksiinsa vapaa-ajalla. Toinen puoli kertoi saaneensa Kiesin kautta lisää intoa liikkumiseen ja suoranaisesti myös lisänneensä sen vuoksi liikunnan harrastami-sen määrää. Kaikkien haastateltavien mukaan Kiesin kautta oli kuitenkin mahdol-lista harrastaa monipuolisesti liikuntaa ja osa oli myös käyttänyt näitä mahdolli-suuksia hyväkseen. Kaikki haastateltavista harrastivat vapaa-ajallaan edes hie-man liikuntaa.

Kiesin kautta on kuitenkin mahdollista harrastaa monipuolisesti liikuntaa. K3

No ei oikeestaan mitään et mul on niinku tanssiharrastus mut se ei oo Kiesin kautta. K4

Kyl se hiukan lisänny on. K6

Ruokailutottumuksiinsa osa haastateltavista ei kokenut Kiesin vaikuttaneen juurikaan, sillä he näkivät ruokavalionsa jo terveellisenä ja tavanomaisena. Ruoka oli heidän mielestään kuitenkin hyvää ja terveellistä. Osa haastateltavista kertoi Kiesin vaikuttaneen ruokailutottumuksiin lisäämällä esimerkiksi hoidelmien nauttimista myös vapaa-aikana. Myös ruokailun sosiaaliset vaikutukset nostettiin positiivisena esiin.

Mä tykkään syödä täällä ja tässä porukassa, se on niin kiva ku kaikki ihanat ihmiset on mun ympärillä. K1

Paljonkin. Et saa ainakin sen yhden ruuan per päivä et syö niinku sen lämpimän ruuan ja sellast oikeeta ruokaa. Et ku mä oon kotona ni jotain roiskeläppii (valmispitsoja) syöny ja muuta tollast nopeeta ruokaa - -. K4

Kiesin ruokahan on ihan hyvää ja terveellistä mut en mä tiedä et onks sillä sit suoraista vaikutusta ollu et ikään kuin muuttaisi sitten kotona - -. K5

Suurin osa haastateltavista koki oppineensa uusia taitoja Kiesissä. Positiivisena koettiin esimerkiksi suvaitsevaisuuden ja keskittymiskyvyn paraneminen. Myös konkreettisia taitoja, kuten virkkaaminen, nostettiin esiin. Osa haastateltavista ei kokenut oppineensa uusia asioita Kiesissä. Oppimiensa taitojen tunnistamisen hankaluus sekä kokemus omasta kattavasta osaamisesta olivat syitä tälle.

Laulamaan karaokea, sitä mä en oo uskaltanu tehdä ikinä. Virkkaamaan, kutoamaan paremmin, sit niinku keskittymään paremmin esimerkiks niinku kertomus-
hetkessä. K4

No ainaki oon oppinu arvostamaan ihmisiä toiselta tavalla ku ennen. Ja tavallaan taide on tullu enemmän tai antanu niinku erilaiset kasvot. Emmä oikein tiä ku mä tavallaan jo niinku osaan kaikki - -. K3

En ainaka niin et mä tunnistaisin. K2

Oppimiaan taitoja suurin osa haastateltavista oli siirtänyt myös vapaa-ajalleen. Erityisesti mainittiin sosiaalisen kanssakäymisen ja sosiaalisten taitojen karttumisen siirtyminen Kiesin ulkopuolelle. Myös konkreettiset taidot, kuten virkkäminen ja maalaaminen, mainittiin.

Mä yritin just sutata (maalata) kauheesti mut mul ei oo värejä. K6

Tämmästä kanssakäymistä niinkun henkiselä tasolla ni enemmän niinku ihmisten kanssa tullu ja enemmän ymmärtää. K5

No esimerkiks töissä ni mä olen tullu enemmän sellaseks niinku suvaitsevaisemmaks niinku enemmän ku mä olin ennen. K3

Ylipäättään Kiesi koettiin hyvin merkityksellisenä paikkana. Haastateltavat myös toivoivat Kiesin toiminnan jatkuvan ennallaan. Yksilöhaastattelujen aineistoista välittyi aito ja lämmin tuntemus kohtaamispaikkaa ja sen yhteisöä kohtaan.

Tää on maailman paras paikka, tääl on ihanii ihmisii, ihanat ohjaajat ja opiskelijat. Kaikki on hienosti, tykkään Kiesistä ja toivon et tää jatkuu et mä saan käydä täällä. K6

Et mun mielestä tää on tosi tärkeä paikka niille ihmisille ketä täällä käy että tätä ei saa sulkea! Tää on meille tosi tärkeä paikka, tääl saa tavata ihmisii ja saa sen ruuan ja saa tekemist päivään ettei oo yksin. K4

Jos mä jäisin kotiin ja ajattelisin ni sillon mun terveydentilani vois tulla heikompaan kuntoon. Kiesistä on ollu mun hyvinvoinnille hyötyä. K2

5 POHDINTA

5.1 Tutkimuksen luotettavuuden ja eettisyyden arviointi

Luin runsaasti kirjallisuutta tutkimuksen luotettavuudesta ja eettisyydestä ennen kuin esittelin tutkimukseni aiheen ja tarkoituksen kohderyhmälle. Pysin pitämään esittelyn sanavalinnat neutraaleina ja korostamaan vapaaehtoisuuden mahdollisuutta. Tällä tavoin pyrin olemaan vaikuttamatta kohderyhmän ajatuksiin tutkimukseni laadusta tai siitä, millaisia tuloksia siltä odotan.

Validiteetti on mittarin kykyä mitata juuri sitä asiaa, jota yritettiin mitata. Jos esimerkiksi kyselylomakkeella oli tarkoitus mitata valitun kohderyhmän mielipiteitä, voi tulos vääristyä esimerkiksi väärien ohjauksista tai avaussanoista ennen kyselyyn vastaamista. Myös väärien otanta tai väärin ajoitettu kysely vaikuttavat tulokseen. Validiteetti voidaan jakaa ulkoiseen ja sisäiseen validiteettiin. Ulkoinen validiteetti tarkoittaa tulosten yleistettävyyttä otoksen ulkopuolelle ja sisäinen validiteetti taas tarkoittaa tehtyjen analyysien ja tulkintojen oikeellisuutta. (Eskelinen & Karsikas 2014, 127–128.)

Kysely oli onnistunut. Pysin saamaan sillä tietoa Kiesin kävijäkunnan ominaisuuksista. Parannusta olisi tarvinnut viimeinen teema, joka käsitteli kävijän Kiesi-historiaa ja muita palveluja. Kyselylomakkeen ollessa strukturoitu, on tärkeää, että kaikki mahdolliset vastausvaihtoehdot ovat esillä. Esimerkiksi avotyönohjaaja mainittiin kysymyksissä, mistä kävijä sai tiedon Kiesistä ja kenen kanssa tämä tuli Kiesiin. Tämä vaihtoehto selkeästi puuttui strukturoidusta lomakkeestani. Myös muita palveluja koskevassa kysymyksessä olisi ollut tarpeellista olla enemmän valmiita vastausvaihtoehtoja helpottamaan kävijöiden vastaamista.

Kyselyn ajoitus ei ollut paras mahdollinen, sillä kävijäkunnassa oli tuolloin havaittavissa hieman levottomuutta ja heikohkoa motivaatiota. Ajoituksen suhteen positiivista oli kuitenkin se, että kohtaamispaikassa oli itseni lisäksi myös toinen saman alan opiskelijaharjoittelija. Näin pystyin perehdyttämään hänet kyselylomak-

keen teemoihin ja vetäytymään itse liiallisesta auttamisesta. Ohjeeni olisivat voineet ohjailla kävijöitä toivomaani suuntaan, mutta nyt heitä ohjeisti tutkimuksen ulkopuolinen ja hyvin perehdytetty henkilö.

Tutkittaville on annettava riittävästi tietoa tutkimuksesta ja sen tavoitteista. Myös vastaamisen vapaaehtoisuuden korostaminen on tärkeää. (Eskola & Suoranta 2008, 56.) Korostin kävijöille kaikissa tilanteissa tutkimukseni luottamuksellisuutta ja tavoitteita. Mainitsin myös vapaaehtoisuuden aina, kun informoin heitä tutkimukseeni liittyen. Kävijät suhtautuivat tutkimukseeni hyvin ja antoivat oman panoksensa sen toteuttamiseen. Vaikka ajankohta ei ollut paras mahdollinen, sain mielestäni riittävästi laadukasta aineistoa saadakseni selville tutkimukseni tulokset.

Haastattelujen aineistonkeruun suoritin erillisessä tilassa kohtaamispaikassa sen aukioloaikoina. Tila olisi voinut olla hiljaisempi ja äänieristetympi. Haastateltavat eivät kuitenkaan vaikuttaneet häiriintyvän ulkopuolelta kantautuvasta puheenso- rinasta eikä se vaikuttanut myöskään äänitallenteiden laatuun. Yksi haastateltavista kertoi jännittävänsä nauhoitustilannetta, mutta suostui siihen kuitenkin epä- röimättä. Pidin haastattelutilanteissa digitaalisen tallentimen haastateltavien si- vulla tai hieman heidän takanaan, jotta mahdollinen jännitys unohtuisi.

Yksi haastatteluista ei onnistunut aivan odotetulla tavalla. Haastateltavan ajatuk- set pyörivät liki koko haastattelun ajan häntä kuohuttaneessa tapahtumassa ja vastaukset kysymyksiini olivat lyhyitä. Yritin esittää hänelle tällöin tarkentavia ky- symyksiä ja näin ohjata häntä takaisin haastattelun teemoihin. Asiakasryhmänä mielenterveyskuntoutujat ovat tästä syystä melko haasteellisia. Erityisesti heidän psyykkistä tilaansa järkyttäneet tapahtumat ja niiden prosessointi on heille vai- keaa, joten haastattelun ajankohta ei tästä syystä ollut paras mahdollinen. Pys- tyin kuitenkin käyttämään aineiston analysoinnissa hyväkseni muutamia osia tästä haastattelusta. Lopputulos olisi voinut olla hedelmällisempi, mikäli haastat- telu olisi siirretty ajankohtaan, jolloin haastateltava olisi ollut tasapainoisemmassa mielentilassa ja hänen keskittymiskykynsä siirrettävissä haastattelun teemojen pariin.

Avoimessa kohtaamispaikka Kiesissä on ohjaajien toimesta tehty vaikutusanalyysi Raha-automaattiyhdistykselle. Tutustuin sen materiaaleihin ennen oman kyselylomakkeeni kokoamista ja se toimi pohjana omalle lomakkeelleni. Hankittuani omat tutkimusaineistoni kyselylomakkeen ja yksilöhaastattelujen muodossa, tutustuin myös vaikutusanalyysin tuloksiin. Tutkimustulokset olivat samansuuntaisia omani kanssa. Esimerkiksi ilmapiirin positiivisuus, toiminnan monipuolisuus sekä vertaistuen merkittävyys toistuivat molemmissa tutkimuksissa. Reliaabelius ja validius voidaan nähdä täyttyvän tutkimukseni määrällisessä osiossa. Näitä käsitteitä ei usein liitetä laadulliseen tutkimukseen, mutta myös haastattelujen aineistojen tulokset yhtyivät vaikutusanalyysistä saatuihin tuloksiin.

Tutkimuksen reliaabelius tarkoittaa mittaustulosten toistettavuutta. Tulokset eivät tällöin ole sattumanvaraisia. Reliaabelius voidaan todeta esimerkiksi kahden arvioijan samankaltaisilla tuloksilla tai jos tutkittavasta henkilöstä saadaan kahdella eri tutkimuskerralla samat tulokset. Tutkimus voi olla myös validi eli pätevä. Se tarkoittaa tutkimusmenetelmän tai –mittarin kykyä mitata juuri sen tarkoitukseksi ilmaistua asiaa. Nämä kaksi käsitettä liitetään useimmiten kvantitatiiviseen tutkimukseen. Kaikki tutkimukset tulisi kuitenkin jollakin tapaa arvioida luotettavuudeltaan ja pätevyydeltään. Kvalitatiivisen tutkimuksen yhteydessä validius voi esimerkiksi merkitä kuvauksen ja siihen liitettyjen selitysten ja tulkintojen yhteensovittuvuutta: onko selitys luotettava eli sopiiko selitys kuvaukseen? (Hirsjärvi ym. 1997, 231–232.)

Tutkimukseni viitekehys on rajattu mielenterveysasiakkaiden ulottuvuuteen. Tutkimustulokset tullaan esittämään Raha-automaattiyhdistykselle, Palveluyhdistys Kaseva ry:n hallitukselle sekä Kaarinan kaupungin perusturvalautakunnalle. Voisin sanoa tutkimukseni olevan merkittävä toimeksiantajalle, sillä kohtaamispaikkaan ei ole aiemmin tehty vastaavan laajuisia tutkimuksia. Laadullisella tutkimuksella sain tavoitteiden mukaisesti kohtaamispaikan kävijöiden äänen kuuluviin. Tämä auttaa tulevaisuudessa Avoimen kohtaamispaikka Kiesin toiminnan kehittämisessä.

Tieteellisen tutkimuksen kulmakiviä ovat tutkimuksen viitekehys, tutkimusmenetelmät, hypoteesit, rajaukset ja tutkimustehtävät sekä tutkijan etiikka. On kysyttävä, onko oikein tutkia valittua aihetta ja millaisia tutkimusmenetelmiä on oikein käyttää. Tutkijan vastuulla on myös, mihin tuotettuja tutkimustuloksia käytetään. Tutkimuksen metodista toteutusta ohjaa viitekehys ja tutkimuksen muut kulmakivet sijoittuvat viitekehysten rajaamalle alueelle. (Eskelinen & Karsikas 2014, 178.)

Puolueeton asemani opiskelijana saattoi vaikuttaa tuloksiin ja niiden luotettavuuteen, sillä kävijöiden oli kenties helpompi vastata kysymyksiin rohkeammin ja avoimemmin kuin kohtaamispaikan oman henkilökunnan toteuttamiin kyselyihin ja haastatteluihin. Pyrin tutkimuksessani ehdottomaan objektiivisuuteen, mutta kuten laadulliselle tutkimukselle on tyypillistä, myös omat tulkintani saattoivat osaltaan vaikuttaa tulosten muotoutumiseen. Koin kuitenkin erityisesti suuntaavan työharjoittelujakseni olleen positiivisena vaikuttimena tutkimukseni luotettavuuden toteutumiselle.

5.2 Tutkimustulosten yhteenveto

Tutkimuksen kyselylomakkeessa käsiteltiin kävijän perustietoja, tapoja ja tottumuksia sekä Kiesi-historiaa ja muita palveluita. Perustietojen osalta kyselylomakkeen kautta selvisi, että suurin osa Kiesin kävijöistä oli 30–62-vuotiaita. Tämän ikää koskevan kysymyksen ikäjakaumat olivat Raha-automaattiyhdistyksen linjoja mukailevat 18–29 vuotta, 30–62 vuotta, 63–79 vuotta sekä yli 80 vuotta. Kävijöistä suurempi osa oli miehiä kuin naisia. Tavanomaista oli, että kävijä on naimaton ja yksin asuva. Valtaosa kävijöistä oli eläkkeellä.

Tapoja ja tottumuksia käsittelevässä osiossa tutkimustulokset hajaantuivat enemmän. Liikunnan harrastaminen sekä ainoastaan hyötyliikunnan harrastaminen jakoivat vastaukset suunnilleen puoliksi. Vain pieni osa kertoi, ettei harrasta ollenkaan liikuntaa. Yli puolet vastaajista lepäsi mielestään tarpeeksi. Positiivista oli, että valtaosalla vastanneista on jokin säännöllinen harrastus. Suurin osa kertoi lisäksi olevansa melko tyytyväisiä elämäntilanteeseensa.

Kiesi-historiaa ja muita palveluja käsittelevässä osiossa saatiin selville, että suurin osa kävijöistä oli käynyt Kiesissä jo 4-8 vuoden ajan. Suuri osa vastauksista jakaantui myös 9-13 vuoden sekä 14–18 vuoden mittareille. Tästä voi nähdä, että usein Kiesiin tullaan jäädäkseen. Suurin osa kertoi käyvänsä Kiesissä useammin kuin kolme kertaa viikossa. Vastanneista ainoastaan kahdella ei ollut Kiesin lisäksi käytössään muita palveluja. Kymmenen kertoi käyttävänsä myös muita palveluja. Lisäksi kahdeksan mainitsi olevansa hoitosuhteessa johonkin tahoon.

Tutkimuksen haastatteluaineiston ensimmäinen teema käsitteli kävijöiden kokemuksia Kiesin toiminnasta. Kohtaamispaikan ryhmätoiminta koettiin tärkeänä ja monipuolisena. Yhteisöllisyyttä korostavat ryhmät koettiin merkityksellisinä ja niihin osallistuminen oli myös tavallista. Ryhmien sisältöihin ja ohjelman toteutukseen koettiin voitavan vaikuttaa helposti. Myös ryhmänkokoajana toimiminen koettiin palkitsevaksi, sillä oman tiedon jakaminen ja muiden hyväksyntä tuntuivat mielekkäiltä. Kohtaamispaikan ohjaajilta saatu tuki koettiin tässä yhteydessä arvokkaaksi.

Tutkimuksen tulosten mukaan Kiesin kävijät kokivat tärkeäksi toiminnan ylläpitäjäksi vertaistuen, yhteisöllisyyden ja sosiaaliset kontaktit. Muiden kokemukset antoivat voimaa ja tietynlainen tuntemus ryhmään kuulumisesta koettiin tärkeäksi. Licensiaatintutkimuksessaan Jantunen (2008, 50) kuvaa, kuinka samankaltaisuuden etsiminen luo toivoa ja virittää aktiivisuutta. Omien tunteiden purkaminen, halu kuulla muiden kokemuksia ja odotus avun saamisesta samaa kokeneilta ovat merkkejä voimavaroista ja ne ovat myös samankaltaisten pariin hakeutumisen edellytyksiä.

Ihmiset valitsevat tietoisesti tai tiedostamattomasti erilaisia strategioita selviytyä tai tyydyttää henkilökohtaisia tai kollektiivisia tarpeitaan liittyessään ryhmään. Tällaisia ovat esimerkiksi keskinäinen tuki, yhdessäolo, itsensä kehittäminen tai sosiaalinen toiminta. (Nylund 2000, 50.) Yhteisöllisyys koettiin mielenterveydellisen häiriön kautta. Usein tuli ilmi, että kävijät halusivat kokea itsensä niin kutsusti tavallisiksi ihmisiksi. Osallisuuden kokeminen ilmeni tärkeänä ja suurena vaikuttimena Kiesissä käymiselle mainittiin myös kaikenlainen siellä tapahtuva sosiaalinen toiminta.

Tutkimuksen haastatteluaineiston toisena teemana käsiteltiin Kiesin ja Kiesin toiminnan merkitystä kävijöiden arkeen ja hyvinvointiin. Tulosten mukaan kävijät tapasivat Kiesissä paljon uusia ihmisiä ja sosiaaliset kontaktit tuntuivat arvokkailta. Kävijöiden sosiaaliset kontaktit ja ystävyysverkostot linkittyivät pääasiassa Kiesiin. Jantusen (2008, 70) mukaan ihmissuhteita pohditaan paljon vertaistuen piirissä. Yksinäisyydestä kärsivät kokevat yksinäisyyden tunteen helpottuvan. Vertaisten parista voi myös löytyä uusia ystäviä ja ihmissuhteita.

Päivärytmin koettiin normalisoituneen Kiesissä käymisen seurauksena. Työssäkäyviin tämä ei kuitenkaan pätenyt. Kiesi mainittiin usein riittäväksi syyksi kotoa poistumiseen. Tutkimukseen osallistuneet kävijät harrastivat kukin liikuntaa vapaa-ajallaan. Suurin osa oli myös osallistunut Kiesin kautta saatavilla oleviin liikuntamahdollisuuksiin. Kaikkien osallistujien mielestä Kiesin kautta oli hyvät mahdollisuudet harrastaa monipuolista liikuntaa. Myös ruokailumahdollisuus koettiin tutkimuksen mukaan yhdeksi tärkeimmistä vaikuttimista Kiesissä käymiseen.

Mikkosen (2009, 150) mukaan vertaistuen myötä yksilö oppii usein uusia taitoja ja itsevarmuutta sekä rohkeutta. Tutkimuksessa moni kertoi päässeensä eroon häpeän tunteesta, joka saattoi estää normaalia elämää ja olla jopa vaaraksi normaalista sosiaalisista suhteista ja asioinneista syrjäytymiselle. Kiesin kautta opituiksi uusiksi taidoiksi mainittiin pääasiassa sosiaalisiin taitoihin liittyvät opit. Ymmärtäväisyys, muiden arvostaminen ja keskittymiskyvyn paraneminen mainittiin positiivisina uusina taitoina.

Tutkimustulosten valossa Kiesi todettiin kaikkiaan hyvin merkitykselliseksi ja tärkeäksi kohtaamispaikaksi kaikille sen kävijöille. Erityisesti esiin nousivat toiveet Kiesin toiminnan jatkumisesta. Tutkimukseen osallistuneet puhuivat kohtaamispaikasta lämmöllä ja olivat iloisia siitä, että olivat päätyneet Kiesiin. Osallistujat myös kokivat elämänlaatunsa parantuneen merkittävästi Kiesiin tulon jälkeen.

5.3 Kehittämis- ja jatkotutkimusehdotuksia

Tutkimukseni määrällisessä osiossa aineistona oli kyselylomake, jonka yhtenä teemana käsiteltiin kävijöiden Kiesin lisäksi käyttämiä palveluja. Tämä teema olisi siirrettävissä itsenäiseksi tutkimusaiheekseen. Oman tutkimukseni fokus oli Avoimessa kohtaamispaikka Kiesissä ja sen toiminnassa. Mielenkiintoista olisi tutkia, minkälaista tukea ja millaisia palveluja pitkään sairastaneille mielenterveyskuntoutujille on tarjolla. Toinen mahdollinen tutkimusalue on Kiesin kävijöiden toimintaan kohdistuvat toiveet ja kehittämisehdotukset. Tätä tutkimusta ja siitä saatuja tuloksia voitaisiin taas lähteä jalostamaan kehittämishankkeeksi.

Kehittämistoiveena omassa tutkimuksessani nousi esiin muun muassa selkokielisten kuvakorttien käyttäminen Kiesin arjessa. Tämän toiveen taustalla oli ajatus siitä, että kaikki kävijät olisivat yhdenvertaisia ja tasa-arvoisia yhteisön yhteistä hyvää koskevissa tuokioissa. Vaikka Kiesin kävijät ovat pääasiallisesti pitkään sairastaneita mielenterveyskuntoutujia, heistä osalla on myös jokin kehitysvamma. Palveluyhdistys Kaseva ry:n toiminnan tarkoituksena on vammaisten ja pitkäaikaissairaiden itsenäistymisen edistäminen sekä omatoimisen elämän saavuttaminen yhteiskunnan jäsenenä (Palveluyhdistys Kaseva 2015). Palveluyhdistys Kaseva ry:n alaisena yksikkönä myös Kiesin toimintaa ja arkea voisi kehittää vammaisystävällisemmäksi.

Ryhmäntokojina toimivien kävijöiden tietämys esimerkiksi koulutustilaisuuksien ajankohdasta ja määrästä oli melko matalalla tasolla. Virkistystilaisuudet koettiin tutkimuksessa positiivisiksi ja ne muistettiin, mutta koulutukseen liittyvät asiat hahmottuivat epäselvinä. Tarpeelliseksi voitaisiin todeta jonkinlainen tiedotusjärjestelmä ryhmäntokojien kesken. Toiminnan kehittämisen kannalta tämä näyttäytyy melko suurena vaikuttimena esimerkiksi kävijävetoisten ryhmien ylläpitämiseen ja toiminnan säilymiseen mielekkäänä.

Matalan kynnyksen toiminta on tärkeää tämän päivän suomalaisessa yhteiskunnassa. Yhteiskunnan asettamat normit ja arvot langettavat ennakkoluuloja erilaisille sosiaalisille ihmisryhmille. Mielenterveyden häiriöt lisääntyvät vuosittain. Matalan kynnyksen toiminta esimerkiksi Avoimessa kohtaamispaikka Kiesissä sitouttaa toimintaan ja vastaa arvoiltaan yhteiskunnan asettamia normeja. Hyvinvointiyhteiskunnassa jokaisella on oikeus voida hyvin ja yksi tärkeimmistä hyvinvoinnin mittareista on yksilön psyykkinen hyvinvointi. Se sisältää muun muassa sosiaalisten ihmissuhteiden sekä osallisuuden ulottuvuudet, jotka tässäkin tutkimuksessa todettiin merkittäviksi hyvinvoinnin lisääjiksi.

Avoimen kohtaamispaikka Kiesin ainutlaatuisuus matalan kynnyksen toimipaikkana on merkittävää. Sen toiminnan vaikutukset kävijöihin ovat selkeitä. Yhteisöllisyys ja hyväksyvä ilmapiiri vahvistavat kävijöiden itsetuntoa ja itsevarmuutta. Kohtaamispaikka luo erinomaiset edellytykset kävijöiden sosiaalisten taitojen karttumiseen sekä yhteisöllisten sääntöjen omaksumiseen ja niiden siirtämiseen omaan arkeen. Toiminta on kävijälähtöistä ja –vetoista. Osallisuuden tunteminen on Kiesissä miltei väistämätöntä. Tänä päivänä Kiesin imago tunnetaan kaupungin sisällä mielenterveyskuntoutujien ja vammaisten toimintayksikkönä. Kohtaamispaikan palvelut ja toiminta on kuitenkin tarkoitettu kaikille niistä kiinnostuneille. Kehittämistyön tuloksena ja tulevaisuuden visiona voitaisiin nähdä Kiesi, joka toimisi kaikkien ihmisryhmien sosiaalisena kohtaamispaikkana.

LÄHTEET

- Aaltola, J. & Valli, R. 2007. Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Ahonen, S.; Saari, S.; Syrjälä, L. & Syrjäläinen, E. 1994. Laadullisen tutkimuksen työtapoja. Helsinki: Kirjayhtymä Oy.
- Alasuutari, P. 2011. Laadullinen tutkimus 2.0. Tampere: Vastapaino.
- And, S. & Ruohomeri, S-M. 2014. Avoin kohtaamispaikka Kiesin vaikutusanalyysi.
- Arslanoski, V.; Kari, O.; Lehtonen, H. & Niskanen, T. 2013. Kuntoutumisen tukeminen. Helsinki: SanomaPRO.
- Eskelinen, H. & Karsikas, S. 2014. Tutkimusmetodiikan perusteet. Tampere: Tammertekniikka.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2008. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Grönfors, M. 1985. Kvalitatiiviset kenttätutkimusmenetelmät. 2. painos. Helsinki. WSOY.
- Haapasalo, S. & Saarelainen, A-L. 2010. Ryhmästä voimaa aikuisten oppimisvaikeuksiin. Opi oppimaan-hanke 2006-2010. Helsinki: Kuntoutussäätiö.
- Hietaharju, P. & Nuuttila, M. 2010. Käytännön mielenterveystyö. Helsinki: Tammi.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2014. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Hirsjärvi, S.; Remes, P. & Sajavaara, P. 1997. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Hokkanen, L. 2014. Mielenterveysaktiivien toiminta. Kysely Mielenterveyden keskusliiton jäsenyhdistysten aktiivitoimijoille. Lapin yliopiston yhteiskuntatieteellisiä julkaisuita B. Tutkimusraportteja ja selvityksiä 65. Rovaniemi: Lapin yliopisto.
- Hyväri, S.; Laine, T. & Vuokila-Oikkonen, P. 2010. Syrjäytymistä vastaan sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tammi.
- Häkkinen, I. 2013. Toipumiskulttuuri ryhmässä. Arviointia ja rakentamista. Espoo: Prometheus kustannus Oy.
- Hätönen, H.; Kurki, M.; Larri, T. & Vuorilehto, M. 2014. Uudistuva mielenterveystyö. Helsinki: Edita.
- Inspirans. 2009. Viitattu 1.12.2014 Inspirans > Laadullinen tutkimus <http://www.inspirans.fi/laadullinen-tutkimus>
- Jaakkola, T.; Kataja, J. & Liukkonen, J. 2011. Ryhmä liikkeelle! Toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Jantunen, E. 2008. Diakonia-ammattikorkeakoulu. A Tutkimuksia 18. Osalliseksi tuleminen – masentuneiden vertaistukea jäsentävä substantiivinen teoria. Tampere: Diakonia-ammattikorkeakoulu.
- Juhila, K. 2006. Sosiaalityöntekijöinä ja asiakkaina. Sosiaalityön yhteiskunnalliset tehtävät ja rajat. Tampere: Vastapaino.
- Järvilehto, S. & Kiiski, R. 2009. Oman hyvinvoinnin lähteillä. Ohjaajan käsikirja. Helsinki: Kuntoutussäätiö. Euroopan sosiaalirahasto.

- Kallio, E. & Kivistö, S. 2013. *Mieli työssä*. Tampere: Työterveyslaitos.
- Kivelä, V. & Lempinen, J. 2010. *Arki hallintaan. Nuorten ryhmätoiminnan ohjaaminen*. 2. painos. Turku: KOTA – Lasten ja nuorten hyvinvointi ry.
- KvantiMOTV. 2010. Viitattu 6.12.2014 Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto > Menetelmäopetuksen tietovaranto > KvantiMOTV > Kyselylomakkeen laatiminen <http://www.fsd.uta.fi/menetelma-opetus/kyselylomake/laatiminen.html>
- Lindholm-Yläne, S.; Paavilainen, E.; Pehkonen, L. & Ronkainen, S. 2011. *Tutkimuksen voimasanat*. Helsinki: WSOYpro.
- Lämsä, A-L. 2012. *Miltä musta tuntuu? Masennus ja siitä toipuminen*. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Lämsä, A-L. 2011. *Mieli maasta. Masentuneen nuoren kohtaaminen ja tukeminen*. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Lämsä, A-L. 2009. *Tuhat tarinaa lasten ja nuorten syrjäytymisestä. Lasten ja nuorten syrjäytymisen sosiaalihuollon asiakirjojen valossa. Väitöskirja. Kasvatustieteiden tiedekunta, kasvatustieteiden ja opettajankoulutuksen yksikkö. Oulun yliopisto. E201. Oulu: Oulu University Press.*
- Mikkonen, I. 2009. *Sairastuneen vertaistuki. Akateeminen väitöskirja. Kuopion yliopiston julkaisu. Sosiaalipolitiikan ja sosiaalipsykologian laitos. E. Yhteiskuntatieteet 173. Kuopio: Kuopion yliopisto.*
- Nikula, T. & Rannikko, A. 2010. *Mitä kuuluu? Puhumalla paras –ohjaajan opas*. Helsinki: Eläkeliiitto.
- Nordling, E. & Toivio, T. 2013. *Mielenterveyden psykologia*. Helsinki: Edita.
- Nylund, M. 2000. *Varieties of Mutual Support and Voluntary Action. A Study of Finnish Self-Help Groups and Volunteers*. Helsinki: The Finnish Federation for Social Welfare and Health.
- Ojuri, A. 2012. *Vertaisryhmä. Käsikirja. Väkivaltaa kokeneiden naisten osallisuuden ja voimaantumisen tukeminen*. Helsinki: Ensi- ja turvakotien liitto.
- Palveluyhdistys Kaseva ry. 2015. Viitattu 22.4.2015 Etusivu > Palveluyhdistys Kaseva ry <http://www.kaseva.info/>
- Palveluyhdistys Kaseva ry. 2014. Viitattu 25.11.2014 Palveluyhdistys Kaseva ry > Avoin kohtaamispaikka Kiesi <http://www.kaseva.info/kiesi.php>
- Pelastakaa Lapset ry. 2015. Viitattu 23.5.2015. Toiminta > Vaikuttamistyö > Osallisuus <http://www.pelastakaa-lapset.fi/toiminta/vaikuttamistyö/osallisuus/>
- Pihlaja, R. 2010. *Kolmas sektori ja julkinen valta. Kunnallisanalan kehittämissäätiön tutkimusjulkaisu, nro 61. Sastamala: Vammalan Kirjapaino Oy.*
- Reivinen, J. & Vähäkylä, L. 2013. *Ketä kiinnostaa? Lasten ja nuorten hyvinvointi ja syrjäytymisen*. Helsinki: Gaudeamus.
- Sarajärvi, A. & Tuomi, J. 2011. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Tammi.
- Sarajärvi, A. & Tuomi, J. 2009. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Tammi.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2015. *Hyvinvoinnin edistäminen > Osallisuuden edistäminen > Syrjäytymisen ja köyhyyden ehkäiseminen* http://www.stm.fi/hyvinvointi/osallisuuden_edistaminen/syrjaytymisen_ja_koyhyden_ehkaisuinen

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2014. Viitattu 23.5.2015 Aiheet > Hyvinvointi- ja terveyserot > Eriarvoisuus > Hyvinvointi > Osallisuus <https://www.thl.fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus>

Tilastokeskus. 2007. Viitattu 30.11.2014 Tilastokeskus > Virtual statistics > 1. Tietoteoreettiset lähtökohdat <http://tilastokeskus.fi/virsta/tkeruu/01/07/>

Työterveyslaitos. 2010. Viitattu 9.12.2014 Mental Health Work > Henkinen hyvinvointi ja mielen-terveys työpaikalla http://www.ttl.fi/partner/mental_health_work/henkinen_hyvinvointi/sivut/default.aspx

Vehviläinen, S. 2014. Ohjaustyön opas. Yhteistyössä kohti toimijuutta. Helsinki: Gaudeamus.

Virtuaaliammattikorkeakoulu. 2008. Viitattu 23.4.2015 Ylemmän AMK-tutkinnon metodifoorumi > 3. Ammatillinen tiedonhankinta > Kvantitatiivisen analyysin perusteet > Kvantitatiivisen analyysin perusteet <http://www2.amk.fi/digma.fi/www.amk.fi/opintojak-sot/0709019/1193463890749/1193464131489/1194289328583/1194289824724.html>

WHO. 2015. Viitattu 25.3.2015 Programmes > Social determinants of health > Evicende > Social exclusion http://www.who.int/social_determinants/themes/socialexclusion/en/

OPINNÄYTETYÖN KYSELYLOMAKE

Sosionomiopiskelija Niina Jalo, kevät 2015



PERUSTIEDOT

1. KUINKA VANHA OLET?

- ☐ 18–29 vuotta
- ☐ 30–62 vuotta
- ☐ 63–79 vuotta
- ☐ yli 80 vuotta

2. SUKUPUOLESI?

- ☐ Nainen
- ☐ Mies

3. MIKÄ ON PARISUHDETIILANTEESI?

- ☐ Naimaton
- ☐ Avoliitossa
- ☐ Avioliitossa
- ☐ Rekisteröidyssä parisuhteessa

4. MIKÄ ON PERHETIILANTEESI?

- ☐ Asun yksin
- ☐ Puolison kanssa
- ☐ Vanhempieni luona
- ☐ Ystävieni luona

5. TYÖELÄMÄSTATUKSESI TÄLLÄ HETKELLÄ?

- ☐ Palkansaaja
- ☐ Yrittäjä
- ☐ Opiskelija
- ☐ Eläkkeellä
- ☐ Avotyö
- ☐ Työkokeilu
- ☐ Työtön
- ☐ Sairausloma
- ☐ Kuntoutustuki
- ☐ Äitiysloma/vanhempainvapaa/hoitovapaa

TAVAT JA TOTTUMUKSET

6. MILLAISET OVAT LIIKUNTATOTTUMUKSESI?

- ☐ Harrastan liikuntaa useammin kuin 4 kertaa viikossa
- ☐ Harrastan liikuntaa 2-4 kertaa viikossa
- ☐ Harrastan liikuntaa alle 2 kertaa viikossa
- ☐ Harrastan ainoastaan hyötyliikuntaa, esim. siivous
- ☐ En harrasta lainkaan liikuntaa

7. MITÄ MIELTÄ OLET UNEN SAANNISTASI?

- ☐ Lepään riittävästi
- ☐ En leppää tarpeeksi
- ☐ Lepään enemmän kuin minulla on tarvetta

8. MITÄ TEET VAPAA-AJALLASI?

9. ONKO SINULLA SÄÄNNÖLLISIÄ HARRASTUKSIA?

- ☐ On, mitä?

- ☐ Ei ole

10. MITEN TYYTYVÄINEN OLET ELÄMÄNTILANTEESEESI?

- ☐ Erittäin tyytyväinen
- ☐ Melko tyytyväinen
- ☐ Tyytymätön

KIESI-HISTORIA JA MUUT PALVELUT

11. MISTÄ SAIT TIEDON KIESISTÄ?

- ☐ Hoitotaho ohjasi
- ☐ Ystävä suositteli
- ☐ Läheiset ehdottivat
- ☐ Lehti-ilmoituksen perusteella
- ☐ Löysin tiedon Internetistä
- ☐ Muu, mikä? _____

12. KENEN KANSSA TULIT KIESIIN?

- ☐ Ystävän saattamana
- ☐ Omaisten tukemana
- ☐ Jonkin hoitotahon kehotuksen kautta
- ☐ Yksin

13. KUINKA KAUAN OLET KÄYNYT KIESISSÄ?

- ☐ Alle vuoden
- ☐ 1-3 vuotta
- ☐ 4-8 vuotta
- ☐ 9-13 vuotta
- ☐ 14-18 vuotta

14. KUINKA USEIN KÄYT KIESISSÄ?

- ☐ Harvemmin kuin kerran viikossa
- ☐ Kerran viikossa
- ☐ 2-3 kertaa viikossa
- ☐ Useammin kuin 3 kertaa viikossa

15. MITÄ PALVELUJA SINULLA ON?

- ☐ Hoitosuhde, esim. psykiatri tai psykologi
 - Mihin? _____
 - ☐ Tukea asumiseen, esim. arkiapu
 - ☐ Tukihenkilö
 - ☐ Muu, mitä? Esim. kotipalvelu, siivousapu, avustaja
-

Lämmin kiitos vastauksistasi! ☺

Olet suureksi avuksi opinnäytetyöni toteuttamisessa!

Yksilöhaastattelun kysymysrunko

Teema 1. Kiesin toiminta

1. Mihin ryhmiin olet osallistunut Kiesissä? (Yhteinen siivoustuokio, kertomushetki, pelikerho, runoryhmä, miestenryhmä, puikkopiiri, taideryhmä, levyraati, aivojumppa ja karaoke. Lisäksi liikunta ja leivonta.) *Mahdolliset tukikysymykset: Mitä ajattelet näistä ryhmistä? Millaisiksi olet kokenut ryhmät, joihin olet osallistunut? Oletko voinut osallistua ohjelman ja ryhmien suunnitteluun ja toteutukseen? Kuinka helpoksi koet ohjelmaan ja ryhmiin vaikuttamisen, onko siihen tarpeeksi mahdollisuuksia?*
2. Oletko osallistunut Kiesituokioon, Turinatuokioon tai Yhteishyväryhmään? (Yhteisöön ja yhteisöllisyyteen vaikuttavat ryhmät.) *Mahdolliset tukikysymykset: Millaisia kokemuksia sinulla on näistä ryhmistä? Millä tavoin koet niiden vaikuttavan yhteisöllisyyteen Kiesissä?*
3. Oletko toiminut ryhmäntuokioajana/vertaisohjaajana? *Mahdolliset tukikysymykset: Missä ryhmässä? Mitä se on antanut sinulle?*
4. Onko sinulle ryhmäntuokioajana/vertaisohjaajana tarjottu tukea?
5. Onko sinulle ryhmäntuokioajana/vertaisohjaajana tarjottu koulutusta?
6. Onko sinulle ryhmäntuokioajana/vertaisohjaajana tarjottu virkistäytymistä? *Mahdolliset tukikysymykset: Minkä kaltaista tukea, koulutusta ja virkistäytymistä olet saanut? Millaiseksi olet sen kokenut?*
7. Mikä saa sinut käymään Kiesissä?

Teema 2. Kiesin merkitys

8. Oletko tavannut Kiesissä uusia ihmisiä? *Mahdolliset tukikysymykset: Miten olet kokenut uudet ihmissuhteet ja kontaktit? Kuinka ne ovat vaikuttaneet sinuun?*
9. Miten Kiesissä käyminen on vaikuttanut ystävyssuhteisiisi vapaa-ajalla?
10. Miten Kiesissä käyminen on vaikuttanut päivärutiiniisi?
11. Miten Kiesissä käyminen on vaikuttanut liikuntatottumuksiisi?
12. Miten Kiesissä käyminen on vaikuttanut ruokailutottumuksiisi?
13. Oletko oppinut Kiesissä joitakin uusia taitoja tai asioita?
14. Kuinka olet siirtänyt Kiesissä oppimiasi taitoja kohtaamispaikan ulkopuolelle ja vapaa-aikaasi?
15. Mitä vielä haluaisit sanoa Kiesistä?